Volkshochschule Werra-Meißner

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

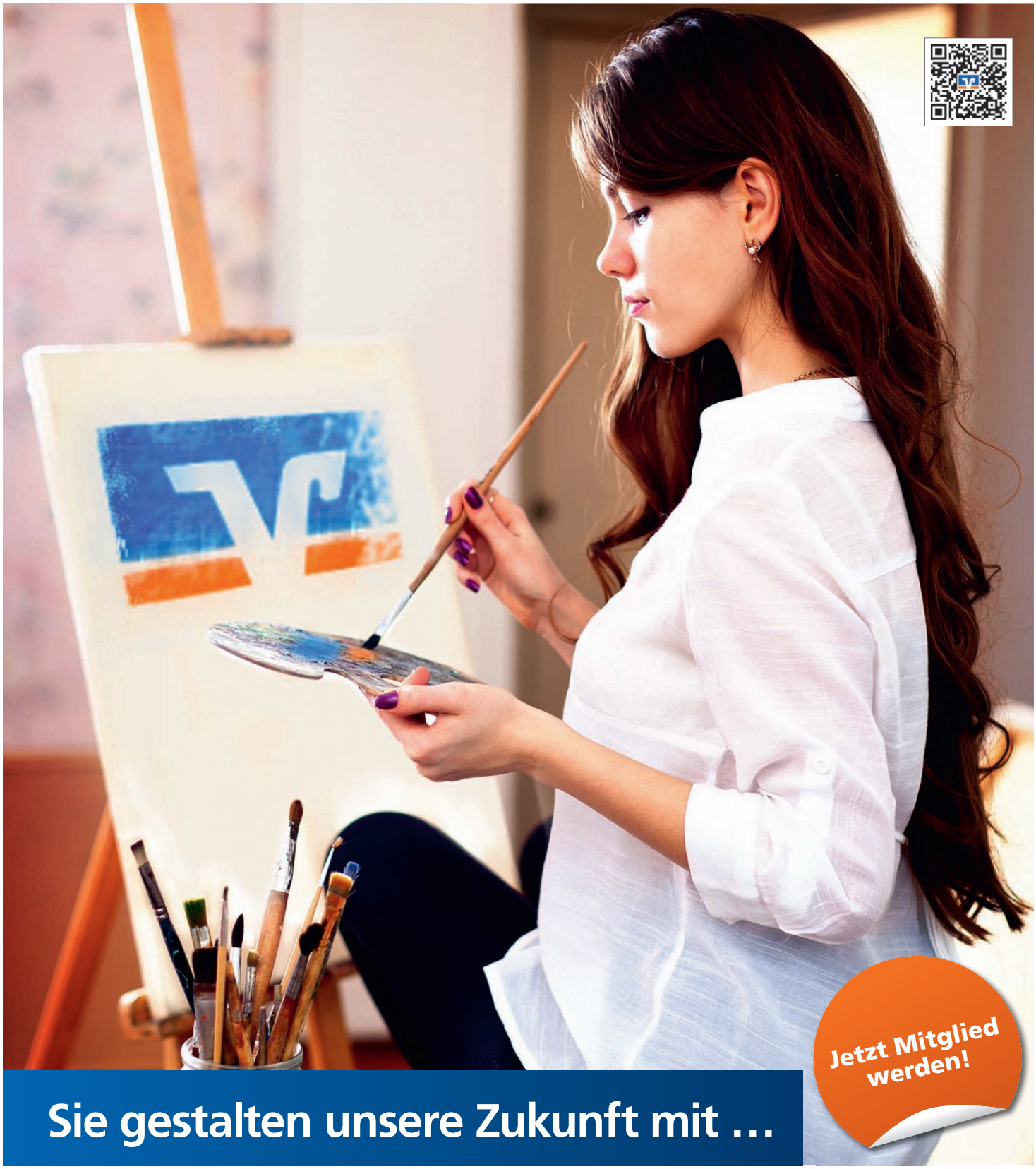
Spezial

Programm

Februar bis Juli 2015

Eigenbetrieb "Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner"

zertifiziert nach SGB III durch HZA



Sie gestalten unsere Zukunft mit …

… und geben uns die Richtung vor!

In der Region zu Hause – mit unserem genossenschaftlichen Geschäftsmodell fördern wir unsere Mitglieder und lassen sie teilhaben. Gleichzeitig stärken wir damit unsere gemeinsame Region. Profitieren auch Sie von unserem Know-how vor Ort.

VR-Bank
Werra-Meißner eG

www.vrwm.de

Meine Region ■ Meine Bank

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

Europa wächst zusammen, die Welt wird kleiner, Deutschland wird bunter. Fachkräfte aus dem Ausland suchen auch hier bei uns im Werra-Meißner-Kreis neue Perspektiven; Flüchtlinge aus den leider immer umfangreicher werdenden Krisengebieten wünschen sich ein Leben in Freiheit und hoffen auf eine Zukunft für sich und ihre Kinder – eigentlich ganz normale, menschliche Anliegen, Hoffnungen und Wünsche. Und doch stellt diese Zuwanderung beide Seiten, unsere hier ansässige Bevölkerung und die zugewanderten Neubürger/-innen oder Asylbewerber/-innen vor große Herausforderungen.

Es ist sicherlich alles andere als einfach, sich in einem fremden Land mit ganz anderer Kultur und unbekannter Sprache zurechtzufinden. Auf der anderen Seite mag es für manche alt eingesessenen Bürgerinnen und Bürger unseres Kreises hier und da gewöhnungsbedürftig sein, außerhalb von Urlaub und Fernreise dem zunächst einmal Ungewohnten und Fremden im Alltag zu begegnen. Da sind Toleranz und Akzeptanz auf beiden Seiten gefragt.

Ich möchte Ihnen heute ein bisschen Mut machen, sich mit gesunder Neugier auf das Neue einzulassen. Die Möglichkeiten zur Begegnung sind vielfältig: Da gibt es zum einen die offiziellen Begegnungsveranstaltungen in Familien- oder Gemeindezentren und anderen Einrichtungen. Zum anderen sind es aber oft auch die kleinen „Nebenbei-Gespräche“ auf der Straße, beim Bäcker, im Kindergarten oder beim Elternabend in der Schule, die uns miteinander verbinden, die Vertrauen und vielleicht sogar Freundschaften entstehen lassen. Und plötzlich stellt man fest, dass es neben allem Fremden oder Trennenden doch auch viel Gemeinsames gibt. Und das „Anders-Sein“ ist mit einem Mal weniger beunruhigend, sondern eher spannend zu entdecken.

Auch die Volkshochschule Werra-Meißner bietet viele Möglichkeiten, einander kennen zu lernen. Bildung öffnet Türen, und gemeinsame Interessen verbinden. Ob Sie nun Deutsch oder Spanisch lernen, italienisch oder französisch kochen, sich über China informieren, einen EDV- oder einen Sportkurs besuchen und Ihre Freizeit einfach aktiv gestalten möchten, an der vhs treffen Sie immer auf Gleichgesinnte – seien sie von hier oder von einem anderen Flecken auf unserer Erde. Kommen Sie miteinander ins Gespräch, bleiben Sie aufgeschlossen und neugierig und entdecken Sie miteinander die jeweils andere Kultur. So können wir alle gemeinsam den Werra-Meißner-Kreis weiter entwickeln und unsere Zukunft gestalten: farbenfroh, positiv und menschlich.

Mit herzlichen Grüßen

Stefan G. Reuß
(Landrat)

Treffpunkt Volkshochschule Werra-Meißner - Willkommen an den Standorten Witzenhausen und Eschwege!

Standort Eschwege
Vor dem Berge 1
37269 Eschwege

Standort Witzenhausen
Walburger Str. 38
37213 Witzenhausen

Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“

Walburger Str. 38, 37213 Witzenhausen

Lernen begleitet unser ganzes Leben – wir begleiten Sie beim Lernen!

Wir sind für Sie da – an beiden vhs-Standorten in Eschwege und Witzenhausen

Ihr Team der vhs Werra-Meißner

Betriebsleitung:

Matthias Schulze ☎ 05542 9336-30
mobil 0160 91444445
Büro ESW ☎ 05651 7429-15
matthias.schulze@vhs-werra-meissner.de

Pädagogische Leitung:

Burkhard Bax ☎ 05542 9336-12
burkhard.bax@vhs-werra-meissner.de

Pädagogische MA/Programmleitung

Dr. Marion Feld ☎ 05651 7429-12
marion.feld@vhs-werra-meissner.de

Thilo Schneider ☎ 05651 7429-13
thilo.schneider@vhs-werra-meissner.de

Gisela Zimmer ☎ 05542 9336-13
gisela.zimmer@vhs-werra-meissner.de

Bildungsberatung

Regina Novak ☎ 05651 7429-18
regina.novak@vhs-werra-meissner.de

Service-Büro/Programm-Assistenz/ Anmeldung

Standort Eschwege

Eva-Maria Nix ☎ 05651 7429-17
eva-maria.nix@vhs-werra-meissner.de

Monika Schwanz ☎ 05651 7429-11
monika.schwanz@vhs-werra-meissner.de

Standort Witzenhausen

Andrea Hinske ☎ 05542 9336-11
andrea.hinske@vhs-werra-meissner.de

Nicole Numrich ☎ 05542 9336-23
nicole.numrich@vhs-werra-meissner.de

Drittmittelmaßnahmen:

Heike Tripp ☎ 05542 9336-15
heike.tripp@vhs-werra-meissner.de

EDV-Betreuung:

Gerd Peter ☎ 05542 9336-25
gerd.peter@vhs-werra-meissner.de

www.vhs-werra-meissner.de

Personal/Organisation:

Andrea Eckhardt ☎ 05651 7429-14
andrea.eckhardt@vhs-werra-meissner.de

Rechnungswesen/Controlling:

Sabine Nowak ☎ 05542 9336-14
sabine.nowak@vhs-werra-meissner.de

Auszubildende/FSJ-Kultur:

Sarah Schütte ☎ 05651 7429-17
sarah.schuette@vhs-werra-meissner.de

Annemarie Cassel ☎ 05651 7429-22
fsj.esw@vhs-werra-meissner.de

Jugend- und Freizeiteinrichtungen

Uta Fischer ☎ 05542 3039012
Fax: 05542 3039023
info@jugendeinrichtungen-wmk.de
matthias.schulze@vhs-jf-wm.de

Jugenddorf Hoher Meißner ☎ 05657 1032
Haus der Jugend Reichenbach ☎ 05602 5821

Unsere Öffnungszeiten

Standort Eschwege und Witzenhausen

Mo bis Mi 08:30 bis 15:30 Uhr
Do 08:30 bis 17:00 Uhr
Fr 08:30 bis 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Volkshochschule Werra-Meißner
Standort Eschwege
Vor dem Berge 1, 37269 Eschwege
☎ 05651 7429-0
Fax: 05651 50024
info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

Volkshochschule Werra-Meißner
Standort Witzenhausen
Walburger Str. 38, 37213 Witzenhausen
☎ 05542 9336-0
Fax: 05542 9336-26
info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:	Volkshochschule Werra-Meißner, Walburger Str. 38, 37213 Witzenhausen
Satz, Gestaltung:	vhs Werra-Meißner
Auflage, Druck:	14.000 St., strohmeyer dialog.druck GmbH
Titelbild:	Blick von der Kalbe bei Sonnenaufgang
Ausgabe:	Januar 2015

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft und Leben 1
Geschichte, Politik 1
Geschichte, Verein 3
Psychologie, Lernen 4
Familie, Religion, Philosophie 5
Leben im Alltag 6
Garten, Natur 7

Beruf und Karriere.....10
Bildungsurlaub 10
Selbstmarketing, soz. Kompetenzen 12
Kaufmännische Praxis, EDV 15
EDV-Grundlagen, Betriebssysteme 16
Word, Excel 18
Excel, Office.....19
Internet, E-Mail 20
Multimedia 21

Sprachen und Verständigung...23
Einstufung, Integration.....23
Deutsch als Fremdsprache.....24
Englisch 24
Französisch 28
Italienisch.....28
Russisch 29
Spanisch 29
Sonstige Sprachen: Polnisch.....29

Gesundheit und Fitness 30
Vorbeugen, Heilen 30
Ernährung, Kochen 33
Yoga, Meditation, Entspannung..... 35
Entspannung, Körperarbeit.....39
Fitness, Gymnastik, Laufen 41
Fitness, Powergym, Kraft..... 44
Aqua-Fitness 47
Sportliche Spezialangebote 48

Kultur und Gestalten.....49
Literatur, Kunstgeschichte, Fotografie.. 49
Zeichnen, Malen..... 50
Kreatives Gestalten..... 52
Textiles Gestalten 53
Mode, Kosmetik 54
Musik, Tanz..... 55

Spezial 57
Junge vhs..... 57
Kunst-, Studienfahrten 59

Geschäftsbedingungen und Widerrufsbelehrung..... 62
Anmeldeformular 63
Stichwortverzeichnis 64

vhs für alle

Bildungsberatung
Werra-Meißner

Volkshochschulen verstehen sich als Begleiter lebenslangen Lernens. Hierbei ist die **Bildungsberatung** eine wesentliche Unterstützungsleistung, die der Werra-Meißner-Kreis an den beiden Volkshochschulstandorten Eschwege und Witzenhausen kostenlos und trägerübergreifend anbietet.

Individuelle Bildungsberatung
In der Bildungsberatung klären wir gemeinsam mit Ihnen Voraussetzungen, Interessen, Kompetenzen und Möglichkeiten, um geeignete Angebote (trägerübergreifend) zur Aus- und Weiterbildung in der Region und darüber hinaus zu finden.
Dabei geht es um Lernen in jeglicher Form, um Allgemeinbildung sowie persönliche und berufliche Aus- und Fortbildung. Gemeinsam besprechen wir Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten und gehen die Antragsformalitäten durch.

Die **Bildungsberatung Werra-Meißner** ist die anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie im Werra-Meißner Kreis.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Neben der persönlichen Einstellung zum Beruf ist die regelmäßige Weiterbildung der wichtigste Faktor, um beruflich am Ball zu bleiben. Sie sorgt für die nötige Sachkenntnis, um die Herausforderungen des modernen Berufslebens immer wieder zu meistern. Wie bei der körperlichen Fitness steckt das Erfolgsgeheimnis in der Wiederholung: Wer beruflich fit bleiben will, macht lebenslanges Lernen zu seinem Trainingsprogramm. Die Bildungsprämie kann Sie dabei unterstützen. Das Programm besteht aus zwei Komponenten, dem Prämiengutschein und dem Weiterbildungssparen, die miteinander kombiniert werden können.

Vom **Prämiengutschein** können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer profitieren, die das 25. Lebensjahr vollendet haben und mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind. Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen darf 20.000 € (bzw. 40.000 € bei gemeinsam veranlagten Personen) nicht überschreiten. Nach einer verbindlichen Beratung in unserer Beratungsstelle wird Ihnen, bei Erfüllen der Förderbedingungen, der Prämiengutschein ausgehändigt. Zu beachten ist, dass die Veranstaltungsgebühr der ausgewählten Weiterbildungsmaßnahme maximal 1.000 € betragen darf.

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenfreien und unverbindlichen Beratungstermin.

Ihre Ansprechpartnerin

Regina Novak

regina.novak@vhs-werra-meissner.de; Tel.: 05651 7429-18, mobil: 0151 61372312

Gesellschaft

In diesem Programmbereich erwartet Sie ein breit angelegtes Kursangebot.

Politische, soziale, ökonomische und rechtliche Themen finden hier ebenso ihren Raum wie geschichtliche und naturkundliche sowie pädagogische und psychologische.

Ein globales, lebenslanges Lernen zu ermöglichen und nachhaltige Entwicklung zu gewährleisten sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben, denen sich die Volkshochschulen in Deutschland widmen.

Auch die Volkshochschule Werra-Meißner hält ein großes Spektrum an Veranstaltungen für Sie bereit, die zu Information, Diskussion und zum aktiven Handeln einladen.

Geprägt sind die Veranstaltungen dieses Programmbereiches durch einen offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen. Dabei werden gemeinsam Kenntnisse und Hintergrundinformationen erarbeitet.

Arbeitsgemeinschaft Vor- und Frühgeschichte

Grabungsmaßnahmen und Dokumentation archäologischer Funde im Werra-Meißner-Kreis. Die Treffen finden immer am ersten Dienstag eines Monats in der vhs statt. Anmeldung/Information: Stadtarchiv Eschwege, Dr. Karl Kollmann, Tel. 05651 304281.

151-00E010
Dr. Karl Kollmann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1,
Vor- u. Frühgeschichte
Jeden 1. Dienstag, 19:00 Uhr
gebührenfrei

Vortrag zur Heimatgeschichte
Das Patronatssilber aus der Region um Eschwege

Der Vortrag wird gemeinsam von der Historischen Gesellschaft des Werralandes, dem Geschichtsverein Eschwege und der vhs Werra-Meißner durchgeführt.

151-00E050
Dr. Dr. Reiner Neuhaus
ESW, Ev. Gemeindehaus, Bei der Marktkirche
Di, 10.03.2015, 20:00 Uhr
3,00 € (zahlbar vor Ort)

Völkische Denktraditionen im 20. und 21. Jahrhundert

Begriffe wie "Rasse", "Blut", "Boden", "Arier" und "Germanen" - all dies verbunden mit einem radikalen Antisemitismus - waren wegbereitend für die nationalsozialistische Diktatur. Verbreitet wurden diese Begriffe bereits lange vor dem Ersten Weltkrieg durch die völkische Bewegung. Diese rechtsnationalistische Protest-, Such- und Sammelbewegung formierte sich in Deutschland ab dem ausgehenden 19. Jahrhundert. Bis heute spielen Elemente völkischer Abstammungs-, Überlegenheits- und Reinheitsideologien im deutschen Rechtsextremismus - und darüber hinaus - eine wichtige Rolle. Anhand ausgewählter Vordenker/-innen, Gruppierungen und Konzepte gibt der Workshop einen Überblick über die Entstehung und Entwicklung der völkischen Bewegung vom Kaiserreich bis in den Nationalsozialismus. Daran anknüpfend wollen wir über Kontinuität und Wandel völkischer Denktraditionen über 1945 hinaus bis in die Gegenwart diskutieren. Aktuell wirft die Aufarbeitung der erschreckenden Morde der rechtsterroristischen Vereinigung "Nationalsozialistischer Untergrund (NSU)“ dazu viele Fragen auf. Die Veranstaltung soll das Bewusstsein für die Ursprünge und die ideologische Tragweite völkischer Denktraditionen fördern. Die Teilnehmenden sollen Anregungen erhalten, um neuvölkischen Argumentationsmustern im 21. Jahrhundert historisch fundiert und differenziert zu begegnen. In Kooperation mit "BUNT statt braun - Aktionsbündnis gegen Rechtsextremismus im Werra-Meißner-Kreis". Seminardaten s. nächste Spalte.

Völkische Denktraditionen im 20. und 21. Jahrhundert

Workshop
151-00E060
***Annika Spilker**, Historikerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 18.04.2015, 14:00-17:00 Uhr
16,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Die Aufarbeitung von Justizverbrechen in Ost und West
Zwei verpasste Chancen

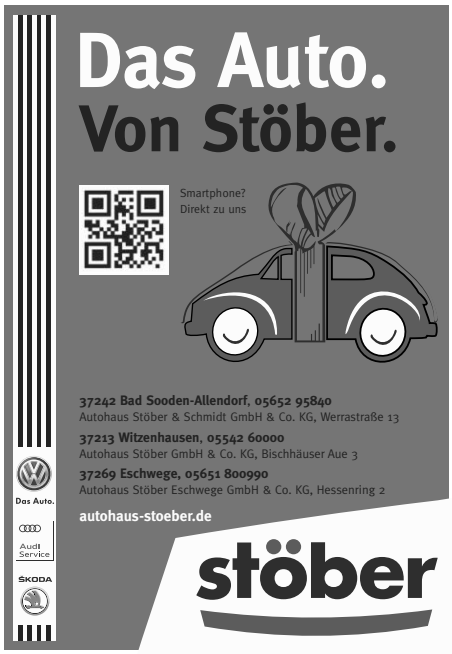
Als der Proberichter Helmut Kramer im Jahre 1966 für die Rehabilitierung eines vom Braunschweiger Sondergericht als "Volksschädling" zum Tode verurteilten 19-jährigen Mädchens eintrat, zog er sich damit den Unwillen vieler Kollegen zu. Schon damals wollte ihm nicht in den Kopf, dass an seiner Seite in Braunschweig mit vielen Todesurteilen belastete ehemalige NS-Juristen weiter amtierten, während fast gleichzeitig der Volkspolizist Hankel vom Landgericht Stuttgart als "Todesschütze" verurteilt wurde. Die in der politischen Justiz von 1955 bis 1968 von ehemaligen NS-Juristen wegen kritischer Meinungsäußerungen gegen die Wiederaufrüstung und die Adenauer-Regierung zu Gefängnisstrafen verurteilten Kommunisten sind bis heute nicht rehabilitiert worden. Nachdenklich machen auch die in der nachfolgenden Zeit gegen engagierte junge Leute verhängten Berufsverbote (überwiegend Lehramtskandidaten, schon amtierende Lehrer und Hochschullehrer). An die Stelle hoffnungsvoll begonnener Lebensläufe trat oftmals endgültige Arbeitslosigkeit mit der Folge geringster Rentenansprüche. Doch geht es Helmut Kramer weniger um das Anprangern einer längst abgetretenen Juristengeneration als um das Bemühen, für Gegenwart und Zukunft aus den Irrtümern der Geschichte, gerade angesichts der Verführbarkeit vieler Juristen zu Macht- und Karrierestreben, zu lernen. Produktiver als der Streit um den Begriff "Unrechtsstaat" erscheint Helmut Kramer die fortwährende Frage danach, inwieweit die Grund- und Menschenrechte in der Praxis heute verwirklicht sind und was alle Bürger zu ihrer Durchsetzung beitragen können. In Kooperation mit "BUNT statt braun - Aktionsbündnis gegen Rechtsextremismus im Werra-Meißner-Kreis".

Vortrag mit Diskussion
151-00E070
Helmut Kramer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Do, 19.03.2015, 19:00 Uhr
3,00 € (zahlbar vor Ort)

Bundesrepublik Deutschland 1961-1974
Jahre des Wandels

Die sechziger und die erste Hälfte der siebziger Jahre sind als Zeiten des Wandels in die deutsche Nachkriegsgeschichte eingegangen. Während die fünfziger Jahre in der Bundesrepublik Deutschland von Wiederaufbau, Wirtschaftswunder und der Festigung des Staatswesens geprägt waren, brachten die folgenden anderthalb Jahrzehnte erste Wirtschaftskrisen, Elitenwechsel - führende Repräsentanten, die noch in der Weimarer Republik ihre politische Karriere begonnen hatten, traten ab -, Jugendprotest, Polarisierung der Bevölkerung, gesellschaftliche Reformen und Ansätze zu einer neuen Außen- und Deutschlandpolitik. Im regionalen Bereich, also abseits der "großen" gesellschaftlichen Themen, lag der Fokus vor allem auf der Abmilderung der Folgen der Zonenrandlage und - ab der zweiten Hälfte der sechziger Jahre - auf den Diskussionen um die beginnende Gebietsreform. Dennoch war auch im Werra-Meißner-Raum der veränderte Zeitgeist deutlich spürbar, und insbesondere auf die neue Ostpolitik setzte man hier im Grenzbereich zur DDR große Hoffnungen.

151-00E100
***Matthias Roeper**, Stadtarchivar*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mi, 18.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
60,00 € (16 UE/8 Termine), 14-täglich
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015



Die "Alternative für Deutschland": Eine neue Rechtspartei?

2013 war die AfD als "Professorenpartei" unter dem Etikett "Euro-kritisch" angetreten. Nach dem knappen Scheitern bei der Bundestagswahl folgten bemerkenswerte Erfolge und der Einzug in das Europaparlament sowie in drei ostdeutsche Landtage. Inzwischen aber mehren sich die Hinweise darauf, dass Personen aus dem Spektrum der extremen Rechten bis in die Parteispitze auf Länder- und Bundesebene vertreten sind. In den Landtagswahlkämpfen waren die Slogans der AfD oftmals von denen der NPD kaum zu unterscheiden. Auch aus der Wissenschaft mehren sich die warnenden Hinweise, dass sich mit der AfD eine neue Rechtspartei etabliert. Die sächsische Landtagsabgeordnete Kerstin Köditz und der Publizist Volkmar Wölk stellen ihre Untersuchungen zu Erscheinung und Wesen der AfD vor. In Kooperation mit "BUNT statt braun - Aktionsbündnis gegen Rechtsextremismus im Werra-Meißner-Kreis".

Vortrag mit Diskussion
151-00E090
Kerstin Köditz
Volkmar Wölk
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Do, 11.06.2015, 19:00 Uhr
gebührenfrei

Die Geschichte der Freimaurerei
Von den Anfängen bis in die Gegenwart

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die schon von Freimaurern gehört haben und mehr darüber wissen möchten. Inhalte u. a.: Seit wann gibt es Freimaurer? Wie ist es zu dem Bruderbund gekommen? Wer waren die Begründer, und was kennzeichnet die Freimaurerei damals und heute?

Vortrag mit Diskussion
151-00W130
***Stephan Dörries**, Wirtschaftsinformatiker*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Fr, 20.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
11,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Freimaurer und die deutschen Dichter und Denker

Ausgehend von den geschichtlichen Hintergründen und den Idealen des Freimaurer-Bundes beschäftigt sich diese Veranstaltung mit der Frage: Was hat die Freimaurerei für Goethe, Schiller, Lessing und andere so interessant gemacht? Kursdaten s. nächste Spalte.

Vortrag mit Diskussion
151-00W140
***Stephan Dörries**, Wirtschaftsinformatiker*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Fr, 27.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
11,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Die freimaurerische Verschwörung
Zwischen Realität und Dichtung

Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie es kommt, dass Freimaurer als Mitglieder eines verschwörerischen Geheimbundes angesehen werden. Anhand von Beispielen betrachten wir das Spannungsfeld zwischen künstlerischer Freiheit des jeweiligen Autors, Medienwirksamkeit und Wahrheit.

Vortrag mit Diskussion
151-00W150
***Stephan Dörries**, Wirtschaftsinformatiker*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Fr, 06.03.2015, 18:30-20:00 Uhr
11,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

China aus erster Hand
Wenn einer eine Reise tut

... dann kann er was erzählen! China ist groß, ein Land der Superlative und der Gegensätze: Millionenstädte, Staudamm, Gelber Fluss, Große Mauer, Tibet ... Von Ost nach West, von Nord nach Süd unterschiedliche Kulturen, Dialekte und Glaubensbekenntnisse. Gewinnen Sie erste Eindrücke über die aufstrebende Wirtschaftsmacht im Osten Asiens.

151-00W110
Xiangzhen Li
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mi, 18.03.2015, 18:30-20:00 Uhr
10,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 11.03.2015

China aus erster Hand
Ein neuer Markt für mich?

Chinas Wirtschaft ist in den letzten Jahren enorm gewachsen. Zweistellige Wachstumsraten haben Gewinnerwartungen in die Höhe schnellen lassen und den Boden für Spekulationen bereitet: Anlagen, ausländische Direktinvestitionen, Immobilienblase, Finanzkrisen - China hat durch seine rasante Entwicklung viele Herausforderungen zu meistern. Lohnt es sich, dort noch zu investieren? Wohin entwickelt sich die Weltfabrik China? Wie sieht die Lage beim Einkauf aus? China ist groß, die Preise sind nur in den Küstenregionen etwas erhöht; es gibt noch große Potenziale im Landesinneren. Dieser Vortrag bietet Ihnen viele Informationen aus erster Hand.

151-00W120
Xiangzhen Li
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Sa, 18.04.2015, 15:00-16:30 Uhr
10,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Arbeits- und Forschungskreis zur Mythologie der Göttin Holle

Der "Arbeits- und Forschungskreis zur Mythologie der Göttin Holle" wurde am 24. Februar 2014 von Andrea Jakob (Kunsthistorikerin an den Meininger Museen), Dr. Karl Kollmann (Historiker, Leiter des Stadtarchivs Eschwege) und Annette Rath-Beckmann (Historikerin, Leitende Bibliotheksdirektorin a. D.) in Eschwege gegründet. Der Arbeitskreis sammelt Beiträge zu Holle-Orten, -Geschichten und -Bräuchen, archiviert sie, wertet sie aus und veröffentlicht die Ergebnisse. Interessierte und potenzielle Mitwirkende wenden sich an: Dr. Karl Kollmann (karl.kollmann@eschwege-rathaus.de), Annette Rath-Beckmann (rotermilan@email.de). Der Arbeits- und Forschungskreis zur Holle-Mythologie ist eine ständige Arbeitsgruppe, die sich vierteljährlich in der vhs Werra-Meißner, Standort Eschwege, trifft. Die erste öffentliche Sitzung findet am 21.02.2015 im Jugendwaldheim Meissner (siehe Kursdaten) statt. Annette Rath-Beckmann führt mit einem etwa einstündigen Vortrag (Schamanische Elemente im Märchen von Frau Holle) in die Holle-Thematik ein. Anschließend werden der Arbeitskreis und seine Zielsetzung vorgestellt und das Publikum in die inhaltliche Diskussion mit einbezogen. Kontakt bitte per Mail oder telefonisch unter 05504 98138 bzw. 05651 304281.

Erste Sitzung
151-00E165
Annette Rath-Beckmann
Dr. Karl Kollmann
HELI, Jugendwaldheim Meißner, Regina-Fahrenbach-Str. 2
Sa, 21.02.2015, ab 14:00 Uhr
gebührenfrei

Zweite Sitzung
151-00E166
Annette Rath-Beckmann
Dr. Karl Kollmann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 08.06.2015, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei

Schamanische Elemente im Märchen von Frau Holle

Das Abtauchen in die "Untere Welt", die Kommunikation mit anderen Wesen, die kosmischen Kräfte in Frau Holles Reich und die Initiation junger Frauen in diesen Wirkungskreis werden auf ihren Ursprung im matriarchal-schamanischen Weltbild zurückgeführt und dargestellt. Im Anschluss an den Vortrag wird der "Arbeits- und Forschungskreis zur Mythologie der Göttin Holle" vorgestellt. Interessierte mit eigenen Beiträgen sind herzlich eingeladen.

Vortrag
151-00E168
Annette Rath-Beckmann
HELI, Jugendwaldheim Meißner, Regina-Fahrenbach-Str. 2
Sa, 21.02.2015, 15:00-16:00 Uhr
gebührenfrei

Matriarchaler Schamanismus
Teil 1: Wege zur Kraft

Der Hohe Meißner war mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Ort der Verehrung der Großen Göttin in der Jungsteinzeit. Die damit verbundenen Techniken und Rituale wurden vor allem von Schamaninnen, Priesterinnen und Seherinnen ausgeübt. Die Verehrung der Göttin war zudem eng verknüpft mit der Einbindung des Menschen in Naturkreislauf, Wechselspiel der Elemente, Vegetationsphasen und Erscheinungsformen des (sichtbaren) Weltalls. Der Grundkurs "Matriarchaler Schamanismus" besteht aus den Teilen 1 "Wege zur Kraft" und 2 "Heilen und heil werden" (Herbstsemester 2015). Teil 1 führt über mehrere Stationen zur intensiven Begegnung mit dem eigenen ursprünglichen Standort im Leben. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihre eigene Kraft besser kennen lernen wollen, und findet auf dem Hohen Meißner oder in seiner Nähe an bekannten und weniger bekannten Kultorten der Großen Göttin statt. Kleinere Wanderungen zu mythologischen Orten sind eingeschlossen. Wegen der Treffpunkte bitte vor Kursbeginn direkt mit der Dozentin Kontakt aufnehmen: 05504 98138 oder rotermilan@email.de.

151-00E170
***Annette Rath-Beckmann**, Historikerin*
Hoher Meißner und Umgebung
Sa, 14.03.2015, 13:00-19:00 Uhr
146,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Die altdeutsche Handschrift (Sütterlinschrift) erlernen

Bis 1941 wurde Sütterlin, eine spezielle Form der älteren deutschen Kurrentschrift, in den deutschen Schulen gelehrt, bevor es vom lateinischen Alphabet abgelöst wurde. In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten: Urkunden, (Liebes-) Briefe der Großeltern, Ortschroniken, Behördenbriefe, Kriegstagebücher oder Kochrezepte. Doch dieser Schatz wird bald nicht mehr zugänglich sein, wenn die (alt-) deutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. In diesem Einführungskurs lernen Sie, in Sütterlinschrift zu schreiben und sie zu lesen. Wenn Sie diese Schrift neu erlernen möchten oder bereits Vorkenntnisse mitbringen und Erlerntes auffrischen möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Zzgl. 3,50 € Materialkosten für das Lehrheft "Schreibschule der deutschen Schrift" und ein Schulschreibheft A4 "Lineatur 2".

151-00W180
Birgit Tröße
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Fr, 20.02.2015, 17:00-19:30 Uhr
Sa, 21.02.2015, 09:00-12:30 Uhr
(auch 27. und 28.02.2015)
56,25 € (15 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-00E190
Birgit Tröße
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Sa, 02.05.2015, 09:00-12:30 Uhr
So, 03.05.2015, 09:00-12:30 Uhr
Fr, 08.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
Sa, 09.05.2015, 09:00-12:30 Uhr
60,00 € (16 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.04.2015

Wie kommen wir in die Presse?

Der Sportverein plant einen Wandertag, der Chor hat ein Sängertreffen vorbereitet, die Feuerwehr hat eine besondere Einsatzübung, die Partei hatte Jahreshauptversammlung und Kandidaten für die Wahl aufgestellt. Es gibt vieles, das der Verein, der Verband, die Partei der Öffentlichkeit mitteilen will. Aber wie verfasse ich eine Pressemitteilung, eine Ankündigung, eine Nachberichterstattung, damit sie, möglichst unverändert, in meiner Tageszeitung veröffentlicht wird? Wie stelle ich den Kontakt zur Redaktion her? Und wie pflege ich ihn? Welche Nachricht ist für die Redaktion überhaupt brauchbar? Und worauf muss ich achten, damit auch ein Foto abgedruckt wird?

151-00E200
***Stefan Forbert**, Journalist*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 28.02.2015, 10:00-15:00 Uhr
18,60 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Das innere Team nach Prof. Schulz von Thun

Dieses kommunikationspsychologische Modell wendet sich der "Innenseite" der Kommunikation zu. Besonders in verwickelten Situationen und in schwierigen Lebenslagen melden sich verschiedene innere Anteile ("innere Pluralität") zu Wort, die sich selten einig sind. Die "Stimmen" aus der inneren Gruppendynamik werden im Prozess der Selbstklärung zur Zusammenarbeit bewegt, damit aus einem lähmenden oder quälenden zerstrittenen Haufen im Inneren ein Team wird. Dies schafft die Voraussetzung für klare Kommunikation und stimmiges Handeln. Im Vortrag werden die zentralen Elemente des Modells und seine Anwendung anschaulich vorgestellt.

Vortrag
151-02E040
***Andrea Eimler**, Paartherapeutin, Mediatorin, Supervisorin (DGSv)*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Do, 05.03.2015, 19:00-20:30 Uhr
10,40 €
Verbindl. Anmeldung bis 26.02.2015

Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP)

NLP bietet Methoden, mit denen man Strukturen der Kommunikation, des Erlebens, Handelns und des Denkens persönlich verändern kann. NLP geht davon aus, dass jeder Mensch alle für eine Veränderung nötigen Fähigkeiten und Kräfte (Ressourcen) bereits in sich trägt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit folgenden Themen und praktischen Übungen: Welche Grundsätze werden im NLP vermittelt? Wie werden Vertrauen, gute Beziehungen, Ressourcen und Anker aufgebaut? Wie können Ängste überwunden werden, z. B. vor dem Autofahren, vor Prüfungen, vor einem Bewerbungsgespräch? NLP kann auch hilfreich sein, wenn Sie ein Ziel erreichen, einen Traum verwirklichen möchten, aber nicht wissen, wie, oder auch wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich in einem bestimmten Fall entscheiden sollen. NLP ist in den letzten Jahren zu einer Methode herangereift, die schnell und effektiv mit Herz und Verstand die Potenziale für die individuelle Entwicklung fördert.

151-02W050
***Brigitte Göbel**, Sozialpädagogin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Mo, 20.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
66,00 € (20 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.04.2015

The Work of Byron Katie
Einführungsseminar

The Work hat bereits vielen Menschen weltweit einen pragmatischen Weg zu mehr Frieden und Selbstbestimmtheit eröffnet. Entwickelt wurde The Work von der Amerikanerin Byron Katie, die 1986 nach mehreren Jahren schwerster Depression eines Morgens wie verwandelt aufwachte. Schmerz, Dunkelheit und Verzweiflung waren vorbei - und sie erkannte, dass es nicht die Welt war, an der sie litt, sondern dass ihre Gedanken über die Welt der Grund ihres Leidens gewesen waren. Was wir über die Welt, unsere Mitmenschen und uns selber denken, das bestimmt unser Erleben. Unsere Gedanken lösen körperliche und emotionale Reaktionen in uns aus - selbst unbewusste oder "nicht so wichtige". Als Folge erleben wir z. B. Ärger, Trauer oder depressive Verstimmung. The Work ist ein meditativer Prozess, der unterstützen kann, dass stressige Gedanken ihre Macht über uns verlieren und sich unser Erleben verändert. In diesem Seminar lernen Sie The Work in Aktion kennen. Mit dem Arbeitsblatt "Urteile über Deinen Nächsten" werden im ersten Schritt Gedanken gesammelt, die wir in einer belastenden Situation hatten. Diese werden anschließend mit Hilfe der vier Fragen in einem meditativen Prozess untersucht. Dieses Seminar wird vom Verband für The Work of Byron Katie (vtw) mit 1 Tag auf die Anerkennung als Coach für The Work (vtw) angerechnet. Zzgl. 3,00 € für Kopien.

151-02E020
***Ulrich Fischer**, Coach f. The Work of Byron Katie (vtw)*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Fr, 15.05.2015, 10:00-17:00 Uhr
36,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 08.05.2015

151-02W030
***Ulrich Fischer**, Coach f. The Work of Byron Katie (vtw)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Sa, 16.05.2015, 10:00-17:00 Uhr
36,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 08.05.2015

Hochsensibilität erkennen und gut damit leben

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abgrenzen und Abschalten fällt Ihnen schwer? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. Das ist gar nicht mal so selten: 15 bis 20 % aller Menschen sind hochsensibel. Was ist Hochsensibilität, warum gibt es sie und wie wirkt sie sich aus? Was kann dazu führen, dass sie als Last erlebt wird? Und wie lässt sich diese Gabe andererseits am besten zur Geltung bringen? In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse und Anregungen zu Ihrer Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, einen besseren Umgang damit zu finden.

151-02W060
***Matthias Gaenzer**, Dipl.-Volkswirt/Coach f. Hochsensibilität*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 07.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
So, 08.03.2015, 10:00-14:00 Uhr
45,50 € (13 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

BILDUNGSURLAUB
Burnout-Prävention

s. S. 11 (Gesundheit)

Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Geistig fit und vital bis ins hohe Alter? Dass dieser Wunsch Wirklichkeit wird, dafür können Sie etwas tun! Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert die Leistung des Gehirns und beteiligt dabei Körper, Geist und Seele. Geistige Fähigkeiten sind abhängig von unserer Wahrnehmung, dem Erkennen von Zusammenhägen, der Entfaltung von Fantasie und Kreativität, von unseren Möglichkeiten zu denken, zu lernen, zu planen und zu erinnern. Diese Fähigkeiten wollen wir in einer stressfreien Atmosphäre mit einer Vielzahl an kreativen Übungen trainieren. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Funktionsweise des Gehirns und lernen Merktechniken kennen. Ein abwechslungsreicher Kurs für Personen ab 60, die ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen wollen.

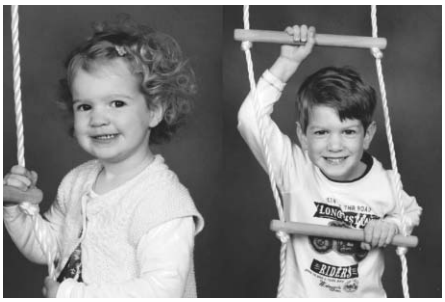
151-02W100 ***60+***
***Helga Gundlach**, Gedächtnistrainerin (BVGT e. V.)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Di, 24.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
36,50 € (10 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2015

Manche Kinder brauchen zwei Mütter und zwei Väter

Viele (Eltern-)Paare und Familien tragen sich mit dem Gedanken, für ein fremdes Kind Pflege- oder Adoptivfamilie zu sein. Verschiedene Fragen stellen sich, z. B.: Wie wird man Pflege- oder Adoptivfamilie? Welche Voraussetzungen gibt es? Zwei Mitarbeiterinnen des Pflegekinderdienstes des Jugendamts des Werra-Meißner-Kreises informieren umfassend zu diesem Thema.

151-02E070
***Karin Meissner-Erdt**, Dipl.-Sozialpädagogin*
***Jutta Schneider**, Dipl.-Sozialpädagogin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Do, 12.03.2015, 19:00-21:15 Uhr
gebührenfrei

151-02W080
***Karin Meissner-Erdt**, Dipl.-Sozialpädagogin*
***Jutta Schneider**, Dipl.-Sozialpädagogin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mi, 04.03.2015, 19:00-21:30 Uhr
gebührenfrei



Philosophisches Café
zum Funkkolleg Philosophie

Anlässlich der Sendereihe "Funkkolleg Philosophie" findet ein Philosophisches Café in Witzenhausen statt. Wir hören uns gemeinsam je eine Sendung an, klären offene Fragen und diskutieren in gemütlicher Runde über das jeweilige Thema. Ziel der Veranstaltung ist ein lebendiges Philosophieren, wobe wir die Vielperspektivität ins Zentrum stellen. Eingeladen sind alle, die gerne nach-, selbst und miteinander denken und reden. Und natürlich auch alle, die die Zertifizierung "Funkkolleg Philosophie" anstreben. 27.02.2015: Müssen wir die Erde für unsere Urenkel schonen? 13.03.2015: Dürfen wir Tiere essen? 17.04.2015: Geben wir den Wörtern zuviel Gewicht? 22.05.2015: Ist der Kapitalismus unser Schicksal? Mehr unter www.tao-coaching.net

151-04W010
***Ralf Enchelmaier**, Philosoph M. A.*
WIZ, Schachtelhalm e. V. Naturkost, Walburger Str. 19
Fr, 27.02.2015, 19:00-21:15 Uhr
52,20 € inkl. Raumnutzung
(12 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Kooperations-veranstaltungen mit der Hospizgruppe Eschwege e. V.

Der Grundkurs zur Hospizbegleiterin/zum Hospizbegleiter ist für Mitglieder der Hospizgruppe kostenfrei, für Nichtmitglieder entsteht ein Kostenbeitrag von 70,00 €. Alle weiteren Veranstaltungen der Hospizgruppe sind in der Regel kostenfrei und Interessenten herzlich dazu eingeladen.

Das TrauerCafé findet normalerweise jeden 4. Mittwoch in der Ev. Familienbildungsstätte statt. In den Ferien wird der Termin um eine Woche vorgezogen. Das Frühstück für Trauernde ist jeden 1. Sonntag im Monat an wechselnden Orten. Der Treffpunkt wird jeweils aktuell vereinbart, daher bitte telefonisch bei der Hospizgruppe melden. Weitere Informationen: 05651 338314.

Grundkurs zur Hospizbegleiterin/ zum Hospizbegleiter
151-04E040
Manuela Krug
ESW, Hospizgruppe, Boyneburger Str. 5 a
Mo, 02.02.2015, 17:00 Uhr
gebührenfrei

Traue-Café in Eschwege
151-04E050
***Christa Zindel**, Trauerbegleiterin*
ESW, Evangelische Familienbildungsstätte, An den Anlagen 14 a
Jeden 4. Mittwoch, 15:00 Uhr
gebührenfrei

Frühstück für Trauernde
151-04E060
Rotraut Sänger
Jeden 1. Sonntag, 11:00 Uhr, wechselnde Orte
gebührenfrei

Ausbildung zur qualifizierten Seniorenbegleitung

Ein Kurs für interessierte Frauen und Männer, die sich vorstellen können, ältere Menschen ehrenamtlich zu begleiten, und sich auf diese Aufgabe vorbereiten möchten. Inhalte u. a.: Gesprächsführung, rechtliche und soziale Grundlagen (Sozialhilfe, Pflegeversicherung, Patientenverfügung, Betreuungsrecht); Gesundheit (häufige Alterserkrankungen, pflegerelevante Grundlagen, Erste Hilfe bei Notfällen); Beschäftigungsmöglichkeiten (kreatives Arbeiten, Bewegung, Gedächtnistraining, Entspannungstechniken); Organisatorisches (Tätigkeitsbeschreibung der freiwilligen Seniorenbegleitung, lokale Strukturen, Hospitation in unterschiedlichen Einrichtungen, Einbindung in Besuchsdienste, Verträge). Kursdaten: 7 x mittwochs (17:00-19:30 Uhr), 2 x samstags (09:30-17:00 Uhr). In Kooperation mit dem Gemeinde-Betreuungsdienst Witzenhausen/Neu-Eichenberg und dem Seniorenbüro Werra-Meißner. Rufen Sie uns an und fragen Sie nach dem Termin für die Info-Veranstaltung!

151-04W070
***Christiane Kriegsmann** und andere Referenten*
WIZ, vhs-Gebäude
geplant ab Mai 2015
gebührenfrei (40 UE/9 Termine)

Was ist Islam?

Was genau bedeutet das Wort "Islam" und woran glauben Muslime überhaupt? Dieses Kompaktseminar bietet die Gelegenheit, die Grundlagen dieser Religion und somit die muslimischen Mitbürger besser zu verstehen.

151-04E020
***Nadia Naji**, Freie Autorin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Sa, 14.03.2015, 15:00-17:15 Uhr
12,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Frauen im Islam

Kaum ein Thema rund um den Islam wird so viel diskutiert wie die Stellung der Frau. Welche Rolle spielen Frauen wirklich im Islamischen Glauben? Dürfen muslimische Frauen eigentlich studieren? Kultur und Glaube liegen hier oft weit auseinander ...

151-04E030
***Nadia Naji**, Freie Autorin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Sa, 18.04.2015, 15:00-17:15 Uhr
12,00 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Sicher & mobil: Neue Möglichkeiten der Fahrrad-Mobilität

In diesem Kompaktseminar gibt Ihnen ein Mitarbeiter der Kreisverkehrswacht Einblicke in die Welt der E-Mobilität: Sie lernen die Unterschiede zwischen E-Bike, Pedelec, Pedelec mit Anfahrtshilfe und deren verkehrsrechtliche Einordnung kennen und erhalten die Möglichkeit einer praktischen Fahrprobe. Außerdem wollen wir über spezielle Probleme sprechen, die sich beim Betrieb im Straßenverkehr ergeben können. Neben Infobroschüren gibt es filmische und andere visuelle Ergänzungen.

151-06E010
Rolf Schäfer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Do, 19.03.2015, 16:30-18:00 Uhr
gebührenfrei
Verbindl. Anmeldung bis 12.03.2015

Ich repariere und warte mein Fahrrad selbst!

Dieses Seminar soll Ihnen helfen, Ihr Fahrrad richtig kennen zu lernen und es funktionsfähig zu halten. Vermittelt werden die Vor- und Nachteile verschiedener Bauteile und Komponenten. Sie erhalten u. a. Einblick in eine zeitgemäße Fahrradelektrik und erfahren, wie Sie einen "Platten" beheben, Brems- und Schaltzüge auswechseln und die Komponenten exakt einstellen. Außerdem erhalten sie aktuelle Informationen über elektrische Antriebe (E-Bikes). Auf Ihre besonderen Wünsche und Fragen wird gern eingegangen.

151-06W030
***Volkmar Gerstein**, Päd. Ang./Masch.-Ing.*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Sa, 21.03.2015, 10:00-18:00 Uhr
41,00 € (10 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Kaufen und Verkaufen bei eBay: Erste Schritte auf dem Online-Marktplatz ●○○

Lernen Sie den weltweit größten Online-Marktplatz kennen! Allein in Deutschland werden bei eBay mehr als zwei Millionen Artikel täglich angeboten. Anhand von Simulationen wird Ihnen anschaulich erklärt, wie Sie sich als Mitglied bei eBay anmelden und somit "kaufen und verkaufen" können. Was müssen Sie wissen, damit das Handeln im Internet kein Risiko darstellt und für Sie zum Erfolg führt? Wie lernen Sie, Angebote richtig einzuschätzen, und wie bietet man eigentlich? Welche Hilfsmittel benötigen Sie für eine optimale Darstellung Ihrer eigenen Verkaufsobjekte? Nach diesem Kurs können Sie Ihre Dachbodenfunde, Fehlkäufe oder Staubfänger wieder in bares Geld umwandeln. Voraussetzung: EDV- und Internet-Grundkenntnisse.

151-06W040
***Andreas Böttger**, EDV-Trainer (LCP)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Sa, 28.02.2015, 09:30-16:00 Uhr
43,60 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

So finden Sie den passenden EDV-Kurs:
○○○ für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
●○○ für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
●●○ für Personen mit Programmkenntnissen
●●● für Personen mit sehr guten Programmkenntnissen

Bei allen EDV-Kursen steht Ihnen ein eigener PC-Arbeitsplatz zur Verfügung!

Treff: Spiele-Abend Karten- und Gesellschaftsspiele

In gemütlicher Runde können hier neue und "alte", preisgekrönte und experimentelle Gesellschaftsspiele sowie bekannte und neue Kartenspiele ausprobiert werden. Was gespielt wird, bestimmen Sie. Lieblingsspiele oder Spieleempfehlungen bitte mitbringen. Auch wer "einfach mal so" vorbeischauen möchte, ist herzlich willkommen.

Schnupperabend
151-08E010
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 18.02.2015, 19:30-21:45 Uhr
gebührenfrei

Regelmäßiger Treff
151-08E020
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 04.03.2015, 19:30-21:45 Uhr
8,00 € pro Semester, 14-täglich

Spieleklassiker kennen lernen: Doppelkopf

Hier haben Sie die Gelegenheit, in netter Runde Doppelkopf kennen zu lernen. Wir erarbeiten die Grundregeln, spielen mit offenen Karten, bis wir ein Gefühl für die Dynamik des Spielverlaufs entwickelt haben, analysieren dabei clevere und ungünstige Kartenwürfe, und dann heißt es: spielen, spielen, spielen. Kleine Gruppe ab 4 Personen. Kursdaten s. nächste Spalte.

151-08W030
Gisela Zimmer
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Fr, 24.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
23,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Hundeführerschein

Ein Kurs für alle (auch interessierte Nicht-Hundehalter), die mehr über das Verhalten von Hunden wissen und die Kommunikation mit ihrem Hund verbessern wollen. Wie kann ich an der Beziehung zu meinem Hund arbeiten, ohne ihn gleichzeitig zu dressieren? Wie schaffe ich es, dass mein Hund ohne Leine bei mir bleibt? In Theorie und Praxis wird an diesen und an vielen weiteren Fragen und Herausforderungen gearbeitet (inkl. Videoaufnahmen des Mensch-Hunde-Teams zur Selbstkontrolle). Wer möchte, kann am Ende des Kurses eine Prüfung ablegen und seine Kenntnisse bescheinigen lassen. Dieser "Hundeführerschein" ist in Niedersachsen seit 1. Juli 2013 für Hundehalter Pflicht. Bitte kommen Sie am ersten Unterrichtsabend ohne Ihren Hund. Kleine Gruppe, 5 - 8 Pers.

151-08W040
***Vanessa Schulte Escorsin**, zertifizierte Hundetrainerin, Tierärztin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Sa, 07.03.2015, 14:00-16:15 Uhr
99,00 € (18 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Vital wohnen und leben Was Räume über uns verraten

Jeder von uns möchte gesund und glücklich leben. Vielfach ist uns gar nicht bewusst, dass auch die Räume, in denen wir uns tagtäglich aufhalten, einen erheblichen Teil zu unserem Wohlbefinden beitragen. Jeder hat es schon einmal erlebt: Wir betreten einen Raum und fühlen uns auf Anhieb wohl oder auch unwohl. Überfüllte Räume, unpassende Farben, schlechte Lichtverhältnisse und falsch platzierte Möbel bilden Blockaden auf unbewusster Ebene. Ordnung und Struktur sind das Wichtigste im Vitalkonzept. Neben diesem Grundsatz gilt auch das Prinzip des Loslassens, d. h. auf überflüssigen Ballast zu verzichten und das Leben zu erleichtern. Leben im Gleichgewicht ... Hierbei hilft die Dozentin, die richtigen Entscheidungen zu treffen. In der Verbindung der Komponenten Ordnung und Struktur, Farbpsychologie und Formen mit architektonischen Grundsätzen der Inneneinrichtung entsteht ein individuelles Vitalkonzept für Raum und Seele. Mit Bildern und Grundrissen von den Räumen können wir im Seminar schon erste Umgestaltungen vornehmen. Kleine Gruppe (4 - 8 Pers.)

151-08W060
***Christina Plettenberg**, Dipl.-Ing./ Lifestyle Coach*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mi, 11.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
26,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 04.03.2015

Umweltschutz für jedermann

Umweltschutz ist in unserem Bewusstsein zwar fest verankert und durch tagesaktuelle Nachrichten in aller Munde; dennoch bestehen über viele Bereiche Unsicherheiten bzw. keine oder falsche Kenntnisse. Das Seminar will mit Themen, wie z. B. Umweltorganisationen und Umweltpreis in Deutschland, Umweltsymbole und ihre Bedeutung, Energiesparlampen und Kunststoffe im Haushalt, "Was passiert mit dem Müll und was darf in den Abfluss?" zur Aufklärung beitragen und Anregungen zu eigenverantwortlichem Handeln geben.

151-08E065
***Heike Fahrenstück**, Umweltschutztechnikerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 25.04.2015, 10:00-17:00 Uhr
33,60 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Sternstunden für Frauen

Lass dich überraschen - eine Nacht im Tipi, ein wärmendes Feuer, viel Raum für Entfaltung: gemeinsam singen, lachen, Gespräche führen, Aspekten unseres Selbst durch Gesichtsbemalung (wasserlöslich) Ausdruck verleihen, räuchern... und den nächsten Morgen mit einfachen Yogaübungen, einem Schwellengang, einer Achtsamkeitsübung begrüßen. Von Frauen für Frauen. Zzgl. Lebensmittel-/Materialkostenumlage.

151-08W150
***Anne Guleiof**, Naturpädagogin*
***Susanne Wagner**, Erlebnispädagogin*
WIZ, Schloss Berlepsch
Fr, 29.05.2015, 16:00-23:30 Uhr
Sa, 30.05.2015, 07:00-12:00 Uhr
52,00 € (16 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 21.05.2015

Wildkräuterküche
Von der Wiese auf den Teller

Wir wollen uns auf den Weg machen und bei einem Spaziergang frische Frühlingskräuter kennen lernen und sammeln. Dabei werden wir einiges über das Sammeln, Konservieren und über die Verwendung von Wildkräutern in Küche und Hausapotheke erfahren. Aus den Kräutern bereiten wir anschließend in der Küche eine gesunde und schmackhafte Mahlzeit zu. Zzgl. Materialkosten.

151-08W140
***Claudia Kraft**, Dipl.-Naturpädagogin*
WIZ, Treffpunkt Polizei, Sudetenstraße
Sa, 28.03.2015, 09:30-15:30 Uhr
26,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Gartengestaltung I:
Schritt für Schritt zum eigenen Traumgarten

Geht es Ihnen auch so? Sie stehen vor einer "Bauwüste" mit großen Erd- und Schutthügeln und wissen nicht so richtig, wie und womit Sie anfangen sollen, Ihre Gartenträume in die Tat umzusetzen? Sie sind unzufrieden mit Ihrem Garten und möchten einen Teil umgestalten? Sie möchten einen schönen Garten, aber nicht viel Zeit investieren? Sie fühlen sich überfordert mit Gartenanlage und -pflege, denn es fehlt Ihnen das entsprechende Wissen über Boden und Pflanzen? Und dabei hilft Ihnen auch die ganze bunte Vielfalt an Gartenbüchern und Zeitschriften nicht wirklich weiter, sinnvolle und strukturierte Ideen für Ihren Garten zu entwickeln und umzusetzen ... Dieser Workshop vermittelt Ihnen gestalterisches, bodenkundliches und pflanzliches Grundwissen, an der Vielfalt unserer Natur orientiert. Sie erhalten eine ideale Basis für die eigene Kreativität und eine Anleitung für erste Schritte zur Umsetzung Ihres Gartentraumes in die Praxis. Die Seminare können kombiniert, aber auch einzeln gebucht werden. Zzgl. 10,00 € Materialkosten.

151-08W070
***Marion Bieker**, Dipl.-Ing., Schwerpunkt Landschaftsökologie*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Fr, 06.03.2015, 18:30-20:45 Uhr
Sa, 07.03.2015, 10:00-14:45 Uhr
35,10 € (9 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Gartengestaltung II:
Ideen und guter Rat für Ihren Garten

Der Garten ist heute zunehmend Rückzugsort vom Alltag. Dort kann man sich erholen und bei der Arbeit mit den Pflanzen seiner Kreativität freien Lauf lassen. Manch einer will nach einem anstrengenden Arbeitstag einfach nur zu sich finden ... Am ersten Abend geht es um das Gesamtkonzept eines Gartens: Wo können Sitzplätze, wo Wege, Mauern, wo Staudenrabatten, wo Hecken ihren Platz finden? Wie kann ein Garten pflegeleicht und dennoch kostengünstig sein? Am zweiten Abend liegt der Schwerpunkt bei der Gestaltung mit Pflanzen; Sie erhalten Informationen und Tipps zur Pflanzenauswahl und -verwendung. Der dritte Abend bietet Gelegenheit, kleine Musterbeispiele selbst zu erarbeiten oder im Gespräch mögliche Lösungen gemeinsam zu diskutieren.

151-08W080
***Karin Eichhorn**, Gartenarchitektin, Dipl. Ing.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Di, 10.03.2015, 18:00-20:30 Uhr
Di, 17.03.2015, 18:00-20:30 Uhr
Mi, 18.03.2015, 18:00-20:30 Uhr
35,10 € (9 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.03.2015

Gartengestaltung III:
Ein Blütenbeet vom Frühjahr bis zum Herbst

Ein blühendes Beet vom Frühling bis in den Herbst - das muss kein Wunschtraum bleiben! Dieser Kurs befasst sich mit der Auswahl und Verwendung geeigneter Stauden und Blumen für den Hausgarten, so dass Blütenfülle und dauerhaftes harmonisches Miteinander der Pflanzen das ganze Jahr über gewährleistet sind. Sie lernen u. a. welche Boden- und Lichtverhältnisse die verschiedenen Pflanzen benötigen, welche Beete sich leichter bearbeiten und pflegen lassen und wo sich welche Staudengruppen wohl fühlen. Entscheidend für den Erfolg ist oftmals nur die richtige Auswahl. Im Laufe des Kurses werden Skizzen erarbeitet, die Ihnen helfen, Ihre Ideen im eigenen Garten baldmöglichst umzusetzen. Noch ist in diesem Jahr Zeit, richtig loszulegen! Was Sie mitbringen sollten, ist Freude am Gärtnern und erste Erfahrungen mit Stauden und Blumen. Eine gute Grundlage bieten die Kurse Gartengestaltung I und II; die Teilnahme wird aber nicht vorausgesetzt.

151-08W090
***Karin Eichhorn**, Gartenarchitektin, Dipl. Ing.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Do, 12.03.2015, 18:00-20:30 Uhr
Do, 19.03.2015, 18:00-20:30 Uhr
23,40 € (6 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.03.2015

Rosen und Rasen im Frühjahr

Insbesondere nach einem langen und strengen Winter bietet der Rasen in unserem Garten oft einen traurigen Anblick. Mit ein wenig Aufmerksamkeit können wir uns aber schon bald wieder an einem frischen und satten Grün erfreuen. Hier erhalten Sie Informationen zur Rasenpflege im Frühjahr: Moos im Rasen, Vertikutieren, Anlegen von Rasen ... Außerdem beschäftigen wir uns mit den Rosen. Sie erhalten Tipps zum korrekten Schnitt, zur Düngung und Sie erfahren, was Sie bei der Pflege der verschiedenen Rosensorten beachten müssen.

151-08W100
***Eberhard Walther**, Dipl.-Agraringenieur*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Sa, 28.03.2015, 09:00-11:15 Uhr
13,50 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Anbau und Pflege von Streuobstwiesen

Die Pflege und Nachpflanzung von Streuobstbäumen kann lt. Richtlinienentwurf des Hessischen Programmes für Agrarumwelt- und Landschaftspflegemaßnahmen HALM gefördert werden. Zuwendungsempfänger müssen allerdings den Nachweis erbringen, dass sie über eine fachliche Qualifikation verfügen. Hier in der vhs Werra-Meißner können Sie diese Qualifikation in einem eintägigen Seminar erwerben. Kursinhalte: Auswahl von Pflanzmaterial, Standort, Pflanzung, Schnittmaßnahmen, Bodenpflege, Pflanzenschutz und Düngung von Streuobstwiesen. Inkl. praktischer Übungen. Zertifikat wird erstellt. Zzgl. ca. 2,00 € Skriptkosten.

151-08W110
***Eberhard Walther**, Dipl.-Agraringenieur*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Sa, 21.02.2015, 09:00-16:00 Uhr
36,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Naturgemäßer Schnitt von Obstbäumen und Sträuchern

Theorie: Baumformen, Erziehung und Pflege von Obstbaumkronen, Anpassung des Schnittes an die Besonderheiten der Obstarten (Kern-, Stein- und Beerenobst). Praxis: Schnittübungen an verschiedenen Arten.

151-08E120
Armin Trube
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Sa, 21.03.2015, 09:00-15:30 Uhr
27,20 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Märzenbecher, Kaiserburg und der Himmel voller Würste

Naturkundliche Wanderung zum Frühlingsanfang aufs Ringgau-Plateau! Der Weg führt ohne wesentliche Steigungen durch den Buchenwald zu Märzenbechern, Leberblümchen und anderen Frühblühern, aber auch zu wunderschönen Vogelkonzerten und zur Ruine der versteckt gelegenen kaiserlichen Boyneburg. Im Anschluss haben wir Gelegenheit, einige Geheimnisse zur Herstellung der weitbekannten "Ahlen Wurscht" kennenzulernen. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 10:15 Uhr Grandenborn, Teichhof). In Kooperation mit dem Naturpark Meißner-Kaufunger Wald.

Exkursion
151-08E220
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
Sa, 14.03.2015, 09:45-14:30 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Einblicke ins Schloss, Bärlauch pflücken und wandern
Ein Waldtal bei Allendorf

Der Weg führt an einem Bach entlang, sanft ansteigend in den Wald hinein, bei Vogelgesang, vorbei an üppig blühenden Frühlingsboten und zu zwei wüst gefallenen Siedlungsplätzen. Hier können wir Bärlauch für den Eigenbedarf pflücken. Auf dem Rückweg kehren wir auf Schloss Rothestein ein und genießen die wunderschöne Aussicht ins Werratal sowie die Gastronomie und den Blick in die Eingangshalle. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 11:00 Uhr BSA, OBI-Parkplatz). In Kooperation mit dem Naturpark Meißner-Kaufunger Wald.

Exkursion
151-08E230
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
Sa, 28.03.2015, 10:30-15:45 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Zur Nieswurz und Burgruine am Grünen Band

Naturkundliche Wanderung am Rande des thüringischen Eichsfelds zu einer Besonderheit des Gebietes: zum Massenvorkommen der jetzt blühenden Nieswurz, aber auch zu anderen Frühblühern und zur Balz der Vogelwelt. An zwei verlassenen Siedlungsplätzen finden wir Spuren der früheren Bewohner. Interessant ist, wie sich die Natur diese Gebiete wieder zurück erobert. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 11:00 Uhr Meinhard-Grebendorf, Friedhof). In Kooperation mit dem Naturpark Meißner-Kaufunger Wald.

Exkursion
151-08E240
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
So, 19.04.2015, 10:40-14:30 Uhr
4,50 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Wenn die Nachtigallen schlagen...
und andere Vögel noch zur Nachtruh' singen

Es ist ein Abend im Mai, die Luft ist voller Blütenduft und erfüllt vom Vogelgesang. Die meisten Vögel verabschieden den Tag, aber die Nachtigall und einige andere Tiere fühlen sich erst in der Dämmerung so richtig wohl. Sie alle wollen wir am Ortsrand von Eschwege, im Hundsrückvorland kennen lernen. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: Eschwege, Langemarckstraße, vor der Kaserne). Daten s. n. Spalte.

Exkursion
151-08E250
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
Do, 07.05.2015, 20:10-22:00 Uhr
3,50 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2015

Blaue Iris, Akelei, Falter und Vogelleben

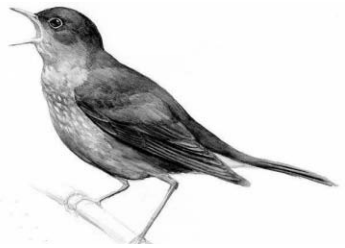
Südlich von Hessisch Lichtenau befindet sich ein Natur-Paradies mit feuchten Wiesen, Gräben, Abraumhalde und mit dem einsam gelegenen Hellkopf-See, das von der EU als NATURA-2000-Gebiet anerkannt worden ist. Ein Teil der Flächen wird zum besseren Schutz vom NABU betreut. Pflanzen, Schmetterlinge, Vögel, die woanders selten geworden sind, haben hier einen Lebensraum. Sie alle wollen wir beobachten und erleben. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 15:00 Uhr Hessisch Lichtenau, Glimmerode, Im Bruchbach, zw. Hopfelde u. HELI). In Kooperation mit dem Naturpark Meißner-Kaufunger Wald.

Exkursion
151-08E260
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
Sa, 23.05.2015, 14:15-18:30 Uhr
3,50 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 15.05.2015

Orchideen, blaue Iris, Pfeifengras
Quer zur A44 bei Hessisch Lichtenau

Eine naturkundliche Wanderung zu den bunten Flickenteppichen der Natur, durch eine weite, offene Landschaft, zu feuchten Wiesen mit blau blühender Schwertlilie, mit Orchideen, Trollblumen und Pfeifengras; zu trockenen Magerrasen mit Teufelskralle, Klappertopf, Bergklee; in den Lebensraum von Wachtel, Wiesenpieper, Lerche, Braunkehlchen ... Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 11:00 Uhr HELI, B7, Esso-Tankstelle). In Kooperation mit dem Naturpark Meißner-Kaufunger Wald.

Exkursion
151-08E270
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
So, 07.06.2015, 10:15-15:15 Uhr
5,00 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 29.05.2015



Blühende Orchideen, Bergwiesen und Fernblicke zum Sattsehen

Eine naturkundliche Wanderung durch die östlich von Sontra gelegenen Berge, vorbei an farbenprächtigen Wiesen mit Orchideen und zahlreichen anderen Blühpflanzen (z. B. Wachtelweizen, Klappertopf, Glockenblumen), oft auf einem Bergrücken, so dass unsere Blicke weit über die Täler hinaus ins Land reichen. Auch Schmetterlinge und Vögel (u. a. Waldschwirl, Baumpieper, Goldammer) werden wir erwarten können. Anreise in Fahrgemeinschaften (2. Treffpunkt: 11:00 Uhr Sontra, nördliche Abfahrt der B27, Göttinger Straße nahe Autohaus Opel-Lindemann).

Exkursion
151-08E280
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
So, 14.06.2015, 10:25-14:45 Uhr
4,50 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Frauenschuh und Frau von Stein - Knabenkraut und Goethe-Spuren
Die Jenaer Orchideenregion

Die Umgebung von Jena ist besonders reich an Orchideen-Vorkommen, aber auch an kulturellen Zeugnissen. Der Natur in diesem Raum gilt unsere Aufmerksamkeit. Als erste Station besuchen wir das Leutra-Tal südlich von Jena, das wegen seiner Orchideen weit bekannt ist und weshalb kürzlich beschlossen wurde, die A4 zu verlegen. Wenn unsere Zeit ausreicht, wandern wir über einen steppenartigen ehem. Schießplatz, ebenfalls mit Orchideen, aber auch mit interessanten Vogelarten (u. a. Schwarzkehlchen, Braunkehlchen, Wendehals). Schließlich fahren wir nach Großkochberg zu einem größeren Frauenschuh-Vorkommen und zum dortigen Wasserschloss der Familie von Stein, in dem Goethe häufig zu Gast war. Eine individuelle Besichtigung von Schloss und Park mit Audio-Guide wird uns lebhaft an diese Begegnungen erinnern. Kaffee-Pause im Schloss-Restaurant ist möglich. Uns erwartet eine hügelige Landschaft mit schönen Ausblicken, mit Wegen und Pfaden, die kurzzeitig auch einmal bergauf und dann wieder bergab führen. Anreise in Fahrgemeinschaften.

Vorbereitungstreffen s. S. 59:
Do, 26.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
Tagesfahrt
151-08E290
Bernd Hiddemann
ESW, Treffpunkt Ecke Eschenweg/
2. Werrabrücke
Sa, 09.05.2015,07:45-20:30 Uhr
18,00 € (zahlbar vor Ort)
Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2015

Familien- und Seniorenfreizeiten 2015
in der Jugend- und Freizeiteinrichtung „Buchenhaus“ in Schönau/Königssee

In Zusammenarbeit mit dem Schwalm-Eder-Kreis führt der Eigenbetrieb “Volkshoch–schule, Jugend, Freizeit Werra-Meissner“ Freizeitangebote im Jahr 2015 durch. Die Familienfreizeiten werden in den Oster-, Sommer- und Herbstferien 2015 angeboten. In den Monaten April bis September 2015 finden die betreuten Seniorenfreizeiten und im November und Dezember 2015 die beliebten Adventfreizeiten statt. Das Buchenhaus mit seinem hotelähnlichen Charakter ist eine Perle im Berchtesgadener Land. Die Frei–zeiteinrichtung hat 66 Zimmer, teilweise mit Balkon, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. In den günstigen Reisepreisen sind enthalten: Frühstücksbuffet mit Lunchpaket, warmes Abendessen, Programmgestaltung im Haus und Kurtaxe. Bei den Seniorenfreizeiten erfolgt die Anreise mit einem Bus; bei den Familienfreizeiten ist die Hin- und Rückreise in eigener Regie durchzuführen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sprechen Sie uns bitte an, gern beraten wir Sie und stehen für Fragen zur Verfügung:
Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“,
Walburger Str. 38, 37213 Witzenhausen,
Tel.: 05542 3039012 (Frau Fischer), Fax: 05542 3039023,
E-Mail: info@jugendeinrichtungen-wmk.de

Russek + Burkhard
...die Saubermacher

- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLASREINIGUNG
- BAUREINIGUNG
- KRANKENHAUSREINIGUNG
- TEPPICHREINIGUNG
- FASSADENREINIGUNG
- DENKMALPFLEGE

DIE SAUBERMACHER

Mit jahrelanger Erfahrung sind wir spezialisiert im Gebäudereinigen.
Wir reinigen Ihre Räumlichkeiten schnell und professionell bei Tag und bei Nacht. Rufen Sie uns gerne an.
Wir stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Russek + Burkhard GmbH
Friedloser Straße 7a • 36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621 9203-0 • Telefax 06621 9203-99

www.russek-burkhard.de

BILDUNGSURLAUB
Office 2010 - Word, Excel, PowerPoint, Outlook ●○○

In diesem Bildungsurlaub werden Kenntnisse in den Office-Programmen und deren Zusammenspiel vermittelt. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte; Textgestaltung mit Listen und Tabellen, Dokumentenverwaltung und Serienbriefe. Excel: Tabellen erstellen und gestalten; der Einsatz von Formeln und Funktionen; grafische Aufbereitung mit Diagrammen. PowerPoint: Erstellen von Präsentationen in unterschiedlichen Layouts und Designs; Einbindung von Dokumenten aus anderen Office-Anwendungen (Grafiken, Tabellen, Diagramme). Outlook: E-Mails; Kontakte; Kalender. Windows-Kenntnisse erforderlich. Das verwendete Lehrwerk (Office 2010 für Windows - Einsatz im Büroalltag, Herdt-Verlag) kann über die vhs bezogen werden.

151-16E060
***Manfred Stein**, EDV-Trainer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 04.05.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 08.05.2015, 15:30 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2015

BILDUNGSURLAUB
Office 2010/2013
Kompakter Praxiskurs für Umsteiger ●○○-●●○

... mit dem Schwerpunkt Word und Excel! Sie haben privat oder beruflich von einer älteren Office-Version auf 2010 bzw. 2013 umgestellt und möchten sich schnell und zielorientiert in der veränderten Software-Umgebung zurechtfinden? In dieser Bildungswoche haben Sie die Gelegenheit, an Ihr vorhandenes Wissen anzuknüpfen, die typischen Probleme in der Praxis aufzugreifen und gemeinsam Lösungen dafür zu erarbeiten. Sie lernen viele nützliche Programmfunktionen kennen, die Ihren Büroalltag ab sofort spürbar erleichtern werden. Ein intensiver Kurs aus der Praxis für die Praxis, der Raum lässt für Ihre persönlichen Fragen. Voraussetzungen: Erfahrungen mit Word und Excel in älteren Programmversionen.

151-16W070
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 18.05.2015, 09:00 Uhr
bis Fr, 22.05.2015, 16:00 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2015

BILDUNGSURLAUB
Excel auffrischen und vertiefen ●○○-●●○

Aus der Praxis für die Praxis! Wiederholen und vertiefen Sie mit diesem Bildungsurlaub Ihre Excel-Kenntnisse oder steigen Sie ganz neu ein, kompakt und intensiv.

151-16W070
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 12.10.2015, 09:00 Uhr
bis Fr, 16.10.2015, 16:00 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 28.09.2015

BILDUNGSURLAUB
Visualisieren, Präsentieren, Überzeugen
mit PowerPoint, Photoshop und mehr ●○○

Ob zur Wissensvermittlung, im Verkauf oder zur Selbstdarstellung ... Ein abwechslungsreicher Vortrag, der mehrere Sinne anspricht, hilft dem Gegenüber, die Inhalte besser aufzunehmen und zu erinnern. Neben dem Vortragenden selbst kommt dabei den eingesetzten Medien eine entscheidende, unterstützende Rolle zu. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie grundlegende Werkzeuge kennen, die Sie brauchen, um einen solchen Medien-Mix zu erstellen und gekonnt einzusetzen. Inhalte u. a.: Grundregeln der Präsentation, Chancen und Fallstricke, geeignete Präsentationsprogramme, Einführung in PowerPoint, Grundregeln für den Einsatz von Bildern, Bearbeitung und Aufbereitung, Urheberrechtsfragen, Einführung in Photoshop Elements, Einbezug weiterer Medien, wie z. B. Flipchartzeichnungen (inkl. digitaler Weiterverarbeitung). Außerdem bekommen Sie Hinweise und hilfreiche Tipps, wie Sie, als wichtigster Faktor einer erfolgreichen Präsentation, Ihre körpersprachlichen, para- und nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten erkennen, gezielt einsetzen und erweitern können.

151-24W010
***Oliver Jungwirth**, Dipl. Ing.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 23.03.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 27.03.2015, 15:30 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.03.2015

Förderfähig für Sie?
Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

BILDUNGSURLAUB
English Refresher A1.2-A1.3

Ihre letzte Englisch-Stunde liegt schon länger zurück, und Sie haben das Gefühl, inzwischen nahezu alles vergessen zu haben? Diese Bildungswoche gibt Ihnen die Gelegenheit, in kurzer Zeit Ihre früheren Kenntnisse wieder ans Tageslicht zu holen und gezielt auszubauen. Wir wiederholen die wichtigsten grammatikalischen Strukturen, erweitern unseren Wortschatz und üben vor allem auch das freie Sprechen. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

151-36E080
Regina Lorchheim
Annegret Arndt
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mo, 04.05.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 08.05.2015, 15:30 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2015

152-36W100
***Ingrid Peppler**, Übersetzerin*
***Christiane Kriegsmann**, Fremdsprachenkorrespondentin*
***Penelope Pohlner**, Muttersprachlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mo, 02.11.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 06.11.2015, 15:30 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.10.2015

BILDUNGSURLAUB
Business English Week A2.3-B1

Ein intensiver Wiedereinstieg in die englische Sprache für Personen mit ca. sechs Jahren Schulenglisch bzw. vergleichbaren Kenntnissen! Hier wird vorhandenes Wissen wieder "flott gemacht" und mit dem Schwerpunkt Business English weiter ausgebaut. Inhalte u. a.: gezieltes Training bestimmter Gesprächssituationen aus dem Geschäftsleben, Verfassen von E-Mails und Briefen, Telefonrhetorik, aktuelle Zeitungsartikel - und Englisch als Unterrichtssprache im kompletten Kurs. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

151-36W180
***Ingrid Peppler**, Übersetzerin*
***Christiane Kriegsmann**, Fremdsprachenkorr.*
***Penelope Pohlner**, Muttersprachlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mo, 18.05.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 22.05.2015, 15:30 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2015

Bei unseren Bildungsurlauben lernen Sie intensiv und kompakt und können so in nur einer Woche große Lernfortschritte erzielen. Nach dem Gesetz haben Sie Anspruch auf die Teilnahme an einem Bildungsurlaub pro Jahr– zusätzlich zu Ihrem normalen Erholungsurlaub. Natürlich können Sie auch teilnehmen, wenn Sie selbständig tätig oder nicht berufstätig sind.

BILDUNGSURLAUB

Burnout-Prävention

Neue Kraft tanken in der Natur

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, fühlen sich den Herausforderungen des Alltags nicht mehr voll gewachsen. Entscheidungen fallen schwer. Dinge, die man früher gern getan hat, werden mit einem Mal zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noc h im Modus des "Funktionieren-Müssens" befinden, ist es höchste Zeit gegenzusteuern. Wer in die Burnout-Spirale hineingeraten ist, plagt sich mit Selbstzweifeln und versucht, entstehende Defizite mit noch mehr Anstrengungen auszugleichen. Ein fataler Teufelskreis! So weit muss es nicht kommen. Ausgehend von der Analyse der gesellschaftlichen und per-sönlichen Ursachen für Dauerstress und Erschöpfung, erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund erhält. Im Laufe der Woche wird jede/r Teilnehmende anhand eines individuell erstellten Stress-Belastungs-Profils ein persönliches "Gesundheitskonzept" zur Burnout-Prophylaxe erarbeiten. Umgeben von der wunderschönen Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner wird das Bildungsurlaubsprogramm durch verschiedene Angebote zur Erkundung der Natur (z. B. Wanderungen) und zur Wiederentdeckung von Körper- und Sinneswahrnehmungen (z. B. je nach Witterung Thermalbad-Besuch, Barfußpfad o. ä.) ergänzt. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 Übernachtungen in der Freizeit- und Bildungsstätte "Jugenddorf Hoher Meißner", 4 x Vollpension und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs.

151-50W190
***Nicole Fierek**, Dipl.-Psychologin*
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 10.08.2015, 11:00 Uhr
bis Fr, 14.08.2015, 13:00 Uhr
396,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.07.2015

BILDUNGSURLAUB

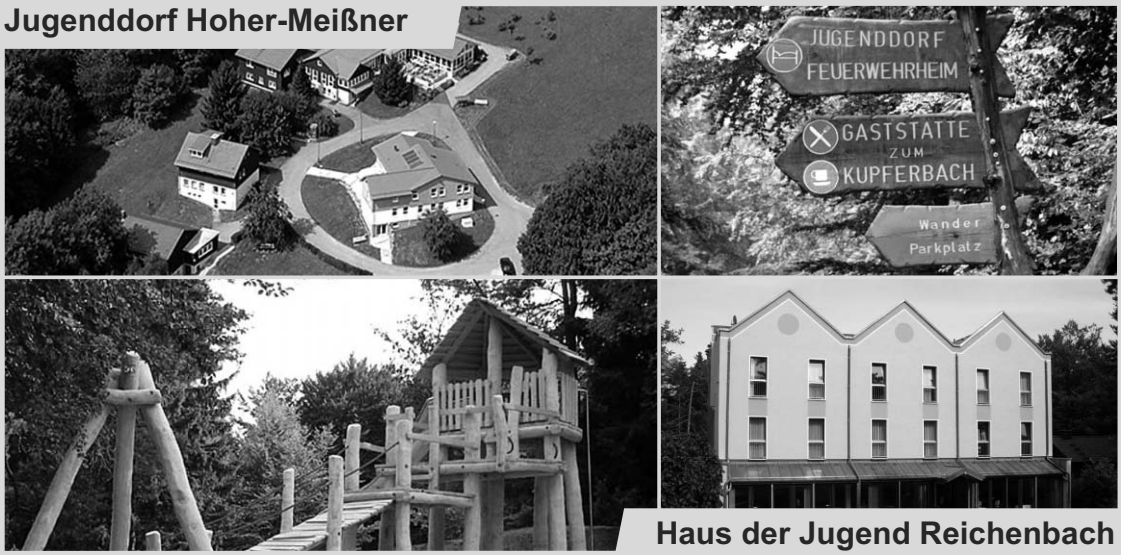
Stille Pause mit Yoga und Meditation

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die Yoga und Meditation neu entdecken, wieder erleben und/oder vertiefen möchten und die interessiert sind, eine "stille Pause" in ihr Leben zu integrieren, um körperliches wie seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig. Die Yogahaltungen sind variabel anpassbar, so dass jede/r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 Übernachtungen in der Freizeit- und Bildungsstätte "Jugenddorf Hoher Meißner", 4 x Vollpension und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm gibt es ab April bei der vhs.

152-54W005
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 16.11.2015, 09:00 Uhr
bis Fr, 20.11.2015, 17:15 Uhr
396,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.11.2015

Buchen Sie Ihre Freizeit bei uns!

Jugenddorf Hoher-Meißner



Haus der Jugend Reichenbach

Volkshochschule, Jugend, Freizeit

Eigenbetrieb des Werra-Meißner-Kreises

Walburger Straße 38 • 37213 Witzenhausen
Tel. (05542) 3039012 • Fax (05542) 3039023

www.jugendeinrichtungen-wmk.de / www.vhs-werra-meissner.de

Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt nur einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen Bereichen oder Veranstaltungen zu Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken.

Wählen Sie etwas aus dem Angebot der Volkshochschule Werra-Meißner aus, oder lassen Sie sich persönlich beraten. Gern suchen wir nach exklusiven Lösungen für Ihre individuellen Anforderungen.

Dornröschen war gestern!

Interaktiver Vortrag zum Thema "Glück und Lebenslust". Das Leben ist zu kurz, um auf spätere Zeiten und eventuell passendere Möglichkeiten zu warten. Wir sollten aufhören, unser Glück auf andere zu bauen, und den Sackgassen den Rücken kehren, in die wir selbst hineingelaufen sind oder in die uns andere hineinmanövriert haben. Hier und heute können wir beginnen, unser Leben aktiver und positiver zu gestalten und endlich zu genießen. Wetten, dass es gar nicht so schwer ist, sich selber wach zu küssen und eigene Träume zu verwirklichen? Es ist nie zu spät, ein glückliches Leben zu führen - und vielleicht bekommt dann auch der "Prinz" endlich seine Chance!?

Interaktiver Vortrag
151-10W030
***Béatrice Musmann (ehem. Windus)**,*
Personal-, Business-/Syst. Coach, Aufstellungsleiterin
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Do, 26.02.2015, 19:30-21:00 Uhr
10,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.2015

Förderfähig für Sie?
Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

Jedem Ende wohnt ein Anfang inne

Es gibt viele Gründe oder Auslöser für eine private und berufliche Neuorientierung, verbunden mit dem Wunsch für eine bewusste(re), glückliche(re) Lebensgestaltung in der Zukunft. Um die Kraft zu haben, diesen Weg zu gehen, benötigt man ein erneuertes, stabiles Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Es ist ein spannender Prozess, verloren geglaubte Stärken und Ressourcen wieder zu entdecken, Altes los zu lassen, sich neu in seinen Bedürfnissen zu erleben und mit Energie, Freude und Begeisterungsfähigkeit wieder Pläne, Visionen und Ziele zu haben. In diesem interaktiven Vortrag wollen wir gemeinsam lernen, das Gute anzunehmen und das vermeintlich Schlechte "in Frieden" ziehen zu lassen, ohne dass dies noch länger lähmend und lebensbestimmend negativ auf uns nachwirkt.

Interaktiver Vortrag
151-10W040
***Béatrice Musmann (ehem. Windus)**,*
Personal-, Business-/Syst. Coach, Aufstellungsleiterin
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Do, 19.03.2015, 19:30-21:00 Uhr
10,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 12.03.2015

Frauen zurück in den Beruf
Infotag Wiedereinstieg

Für Frauen, die kurz- oder mittelfristig den beruflichen Wiedereinstieg suchen: Info-Café mit Typ- und Persönlichkeitsberatung sowie Gesprächsrunde mit den Gleichstellungsbeauftragten des Werra-Meißner-Kreises und der Stadt Witzenhausen sowie den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Werra-Meißner und der Bildungsberaterin der Volkshochschule Werra-Meißner.

151-10E020
Thekla Rotermund-Capar
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 14.04.2015, 09:00-13:00 Uhr
gebührenfrei
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Was auch passiert: Sie haben ja uns!
Sparkassen Versicherung
Torsten Breuer & Team
Eschwege · Bismarckstr. 15
Tel. 05651 74590
Sontra · Marktplatz 8
Tel. 05653 5388

"It´s my Life!" Das etwas andere Bewerbungstraining

... für junge Berufseinsteiger/-innen und alle, die es nochmal wissen wollen! In diesem Mitmach-Bewerbungstraining erfahren Sie, was alles zu einer erfolgreichen Bewerbung gehört, und erhalten nützliche Tipps vom Anschreiben bis zum Vorstellungsgespräch, damit Sie mit "Klasse aus der Masse" hervortreten können. Nehmen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand!

151-10W050
***Béatrice Musmann (ehem. Windus)**,*
Personal-, Business-/Syst. Coach, Aufstellungsleiterin
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Do, 19.02.2015, 19:30-21:00 Uhr
10,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Weitere Angebote des Gleichstellungsbüros Werra-Meißner finden Sie auf S. 38.

Selbstsicherheit und Charisma durch Stimmtraining

Die Stimme - als Teil unserer Persönlichkeit - kann zum Tor werden, um uns selbst besser kennen zu lernen. Der eigenen Stimme bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, führt zu mehr Selbstbewusstsein. Die eigene Stimme zu entwickeln und zu fördern, wird so zu einem Persönlichkeitsentwicklungsprogramm - für Sänger und Nichtsänger. Das Seminar ist ein intensiver Einstieg in das Thema Stimme und vermittelt alle nötigen Grundlagen für weiteres Training im Alleingang. Die vermittelten Stimmübungen können, regelmäßig angewendet, einen großen positiven Effekt auf Stimmklang, innere Balance und Wohlbefinden haben. Das Klängeproduzieren und gemeinsame Üben darf dabei Spaß machen und auch mal schräg klingen. So bekommt der allgegenwärtige Leistungs- und Perfektionsanspruch für die Dauer dieses Seminars eine Pause. Inhalte: Stimme und Stimmung - Emotionalität beeinflussen; Stimme und Körper (sprache); Artikulationstraining und Atemübungen; Strategien für mehr Ausdauer, Effizienz und Belastbarkeit der Stimmfunktion; Tipps und Tricks zur Stimmpflege; Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe. Zzgl. 3,00 € für Kopien.

151-10W060
***Ulrich Fischer**, Absolv. Studiengang Angewandte Stimmphysiologie am Lichtenberger® Institut*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
So, 28.06.2015, 10:00-17:00 Uhr
40,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

Sprechen wie ein Profi

Wer klar und deutlich spricht, sinngerecht und lebendig betont und seine Stimme wirkungsvoll einsetzt, dem hört man gern zu, sowohl beim freien Sprechen als auch beim Vorlesen. Er kommt positiver bei anderen Menschen an. Für Aussprache, Betonung und Stimmeinsatz gibt es Normen und Regeln, die man lernen kann. Bei Schauspielern, professionellen Sprechern und Moderatoren ist eine Sprechausbildung Pflicht. In der Schule wird korrekte hochdeutsche Aussprache nicht gelehrt. Das Seminar gibt Gelegenheit, die wichtigsten Regeln der Aussprache zu lernen und zu üben. Auch rhetorische Betonungsregeln, richtiges Atmen und der klangvolle und trotzdem schonende Einsatz der Stimme werden bearbeitet, um schnelle Heiserkeit zu vermeiden, besonders bei Menschen, die längere Zeit am Stück reden müssen. Übungen mit Tonaufnahme und individuellen Korrekturen stehen im Mittelpunkt.

151-10E070
***Karlheinz Adolph**, Sprecherzieher/ Kommunikationstrainer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Fr, 20.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.03.2015, 09:00-16:00 Uhr
54,00 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Kampf-Rhetorik - Sicher in allen Gesprächssituationen

Das Seminar hat das Ziel, einen meist unfairen Angreifer mit geeigneten Strategien zu einem konstruktiven Gespräch bewegen zu können. Um dies zu erreichen, braucht man ein klares Bild der vielfältigen Methoden, deren sich die Angreifer unbewusst und bewusst bedienen. Dies ist zum Beispiel in Podiumsdiskussionen, Fernsehdebatten, im Geschäftsleben oder aber auch in der kommunalpolitischen Diskussion zu beobachten. Im Seminar werden wir gemeinsam erarbeiten, welche Methoden die Kampf-Rhetorik einsetzt und mit welchen Mitteln man darauf reagieren kann, durch Zurückschlagen oder Neutralisieren unfairer Angriffe.

151-10E080
***Karlheinz Adolph**, Sprecherzieher/ Kommunikationstrainer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Sa, 11.04.2015, 09:00-16:00 Uhr
36,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 03.04.2015

Wir suchen SIE!
Als neue Kursleiterin, als neuen Kursleiter für alle Programmbereiche. Rufen Sie uns an!
Tel. 05651 7429-0 (ESW) oder 05542 9336-0 (WIZ)

Kommunikation im Wandel
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Viele von uns versuchen bereits, ein wertschätzendes Miteinander in Gesprächen zu praktizieren. Und doch schleichen sich immer wieder alte Verhaltensmuster ein: Recht haben - im Unrecht sein, gewinnen - verlieren, schuld sein - unschuldig sein ... Wie können wir offen und ehrlich miteinander sprechen und gleichzeitig mit unserem Gegenüber in Verbindung bleiben? Die Gewaltfreie Kommunikation bietet dafür ein leicht verständliches und praktisch anwendbares Handwerkszeug an. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit, während wir uns mitteilen und zuhören, auf die Gefühle und Bedürfnisse lenken, vertiefen sich Verständnis und Mitgefühl für uns selbst und für andere. Es gelingt uns besser, einander auf Augenhöhe zu begegnen und gemeinsame Lösungen zu finden, die zur Zufriedenheit aller Beteiligten führen.

151-10W090
***Pettra Biertümpfel**, Kommunikationstrainerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 06.06.2015, 10:00-17:00 Uhr
So, 07.06.2015, 10:00-14:00 Uhr
56,00 € (14 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 29.05.2015

Die Welt mit anderen Ohren hören
Übungstag mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wir gehen mit Mitteln der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg auf eine Forschungsreise: Welche Gefühle werden ausgelöst und welche Bedürfnisse bleiben auf der Strecke, wenn wir Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Urteile und abwertende Äußerungen hören? Was wollen wir eigentlich mitteilen, wenn wir uns selbst auf diese Weise ausdrücken? In diesem Seminar werden wir versuchen, "hinter die Kulissen" zu schauen. Wenn es uns gelingt, die in den Äußerungen verborgenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, wächst unsere Freiheit, anders als auf die gewohnte Weise zu (re-)agieren und unsere Alltagsbeziehungen befriedigender zu gestalten. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation.

151-10W100
***Pettra Biertümpfel**, Kommunikationstrainerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 27.06.2015, 10:00-17:00 Uhr
36,00 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

Gekonnt moderieren I

Arbeitsbesprechungen und Sitzungen empfinden wir oft als unproduktiv und schwierig, inbesondere dann, wenn sogenannte Vielredner alles "überdeckeln". Hier kann eine gute Moderation hilfreich sein. Durch Techniken zur Strukturierung und Visualisierung wird es leichter, eine Aufgabe oder ein Problem zielorientiert zu lösen, und eine geschickte Gesprächsführung sorgt dafür, dass alle Gruppenmitglieder befähigt und ermutigt werden, ihre Bedürfnisse, ihre Interessen und ihr Wissen aktiv in den Entscheidungsprozess mit einzubringen. Moderation ist vielseitig einsetzbar, z. B. im Unternehmen, in der Schule oder im Verein, in Planung, Teambildung und Krisensitzung. Da es sich bei der Moderation um eine Kompetenz und innere Haltung handelt, die man üben muss, erproben wir diese nicht nur im Rollenspiel, sondern auch in der Durchführung der Veranstaltung selbst. Inhalte u. a.: Was ist Moderation?, Unterschied Leitung - Moderation, Feedbackregeln, Umgang miteinander, Visualisierung und Körpersprache, der rote Faden einer Besprechung, Vorbereitung/Durchführung der Moderation, der gelungene Einstieg, Methodenkoffer, Umgang mit Störungen.

Grundlagenseminar
151-10W110
***Dr. Margit Kahlert**, Moderatorin/Mediatorin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Sa, 21.02.2015, 10:00-17:30 Uhr
45,00 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Gekonnt moderieren II
Moderationsübungen

Wie schaffe ich den gelungenen Einstieg in die nächste Besprechung, die ich leite oder moderiere? Wie führe ich souverän und zielorientiert durch das gesamte Meeting? Die gute Vorbereitung ist ein wesentlicher Baustein für eine erfolgreiche Moderation, aber erst durch Übung erlangen wir die notwendige Sicherheit, die wir, insbesondere in schwierigeren Moderationssituationen, benötigen. Dieses Seminar vermittelt Kommunikationsmethoden für die Gesprächsführung und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, diese im Rollenspiel und durch konstruktives Feedback zu erproben. Dabei können wir auch Erkenntnisse über uns selbst gewinnen. Voraussetzung: Grundlegendes Wissen über Regeln, Aufbau und Durchführung von Moderationen, z. B. Teilnahme an dem Basisseminar "Gekonnt moderieren - Teil I"

Aufbauseminar
151-10W120
***Dr. Margit Kahlert**, Moderatorin/Mediatorin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Sa, 07.03.2015, 10:00-17:30 Uhr
45,00 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Konfliktmanagement
Einführung

Wenn Menschen zusammenarbeiten und leben, treten Konflikte auf, oft zunächst unterschwellig. Ursachen können Missverständnisse durch mangelnde Kommunikation, störende Verhaltensweisen, unklare Zuständigkeiten u. a. sein. Diese Störungen verändern die Wahrnehmung und das Verhalten der Einzelnen, so dass der Konflikt eskaliert und belastend wird. Was können wir alle tun, um besser mit Konflikten umzugehen, das gute Potenzial zu nutzen und weitere Konflikte zu vermeiden? Durch die aktive und bewusste Anwendung von Kommunikationsmethoden, wie z. B. Aktives Zuhören, zeigen wir Wertschätzung und Verantwortung und werden zu Handelnden im Gespräch, in der Besprechung oder Verhandlung. Durch die Veränderung unseres Verhaltens können wir einen positiven Einfluss auf die Beziehungen ausüben. Inhalte u. a.: Kommunikationsmodelle; Konflikteskalation; erst verstehen, dann verstanden werden; Grundhaltungen; Methoden der Konfliktlösung; Kommunikationsmethoden (Aktives Zuhören, Paraphrasieren, Ich-Botschaften und Bedürfnisse formulieren, Fragetechniken). Daten s. n. Spalte.

151-10W130
***Dr. Margit Kahlert**, Moderatorin/Mediatorin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Sa, 28.03.2015, 10:00-17:30 Uhr
45,00 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Führen und Leiten lernen
auf dem Reiterhof

Führen und Leiten lernen - hier auf eine außergewöhnliche Art und Weise: mit Pferden! Die Tiere verstehen, "hinhören" und ohne Sprache mit ihnen kommunizieren; sich einlassen auf Lebewesen, die wissen möchten, wer ihnen etwas mitzuteilen hat - und dem sie sich gern anvertrauen wollen. Trauen Sie sich? Es sind keine reiterlichen Vorkenntnisse erforderlich. Auf Wunsch wird auch auf dem geführten Pferd gearbeitet, aber kein Reitunterricht erteilt. Voraussetzung: keine Scheu vor Pferden. Teil II wird im Herbstsemester wieder angeboten.

151-10W140
***Rita Schodder**, Dipl. Soz.-Päd./*
Reittherapeutin/Gesundheits-Coach
HELI-Quentel, Quellentalhof,
Quellentalstr. 61
So, 26.04.2015, 10:00-16:00 Uhr
55,00 € nicht ermäßigbar! (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Kooperative Abenteuerspiele
Soziale Kompetenz für Gruppenleiter, Teamer und Pädagogen

Kooperative Abenteuerspiele eignen sich hervorragend, um mit Spiel und Spaß die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Gruppen zu schulen oder die Stimmung einer Gruppe mit kurzen Spielen aufzulockern. Sie werden an diesem Tag verschiedene abenteuerliche Aufgaben und Spiele erproben, die Sie als Gruppe fordern, gemeinsam Lösungen zu finden. Dabei lernen Sie in der Selbsterfahrung nicht nur eine neue Methodik kennen, sondern Sie werden gleichzeitig in Ihrer eigenen Persönlichkeit gestärkt und in Ihrer sozialen Kompetenz von dem Seminar profitieren. Abenteuerspiele lassen sich sowohl in der Jugendarbeit als auch in der Erwachsenenbildung und in Unternehmen zur Förderung von Teambildungsprozessen einsetzen. Min. 4 Pers.

151-10W150
***Leon Wagner**, Erlebnis-/Sozialpädagoge*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Sa, 16.05.2015, 10:00-16:00 Uhr
49,95 € nicht ermäßigbar! (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 08.05.2015

DEULA Lernen und Erleben

DEULA-Fahrschule

Die DEULA-Fahrschule bietet zusätzlich zu den regulären Ausbildungsterminen für die Führerscheinklassen **B/BE, C/CE** und **T**

2-Wöchige Kompaktkurse in den Ferien (Termine auf Anfrage)

Sie können in diesen Wochen alle notwendigen theoretischen Unterrichte absolvieren sowie erste Fahrstunden nehmen. Ziel ist, am Ende der Ferien die theoretische Prüfung bestanden zu haben.

Individuelle Termine mit jederzeitiger Anmeldung sind ebenfalls möglich.

Unterrichtszeiten sind Dienstag und Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr.

Auf Wunsch sind Übernachtung und die Teilnahme an der Verpflegung in unserem Seminarhotel möglich.

Anmeldungen und weitere Informationen bei:

DEULA-Fahrschule
Am Sande 20, 37213 Witzenhausen

Tel. 05542/6003-19, Mobil 0170/4299717, Fax: 05542/6003-16

E-Mail: fahrschule@deula-witzenhausen.de
Internet: www.deula.de/witzenhausen

Computerschreiben an einem Tag

Kurz und knackig! ○○○

Mit modernsten Lernmethoden ist es möglich, die Tastatur eines Computers in kürzester Zeit blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen, sondern schnelle Lernerfolge. Zzgl. ca. 12,00 € für Unterrichtsmaterial.

151-12E140
Jutta Haseney
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Sa, 14.03.2015, 09:00-17:00 Uhr
45,90 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

151-12E150
Jutta Haseney
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Sa, 27.06.2015, 09:00-17:00 Uhr
45,90 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

151-12W160
Jutta Haseney
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Sa, 18.04.2015, 09:00-17:00 Uhr
45,90 € (9 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Lexware Finanzbuchhaltung Workshop

●○○

Einführung und intensives Training! Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Finanzbuchhaltung (z. B. durch kaufmännische Ausbildung, vhs-Kurs "Einführung in die Finanzbuchhaltung" oder berufspraktische Kenntnisse). Inhalte u. a.: Umsetzen der theoretischen Kenntnisse durch Praxisbeispiele und Übungen in Lexware; Einrichtung des Programms (mandantenbezogen): Grundeinstellungen, Buchungsvorlagen; sicheres Buchen von Belegen (Eingangs-, Ausgangsrechnungen, Kassenbelege, sonstige Belege); Buchungserfassung (Stapelbuchung, Dialogbuchen); Monatsabschluss; Erzeugen von Auswertungen/Berichten der Buchhaltung; Erstellen der Umsatzsteuervoranmeldung. Zzgl. 30,00 € für Lehrbuch/Material.

151-12W210
***Friedrich Pflüger**, Diplom-Ökonom*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Fr, 13.03.2015, 18:00-22:00 Uhr
Sa, 14.03.2015, 09:00-14:00 Uhr
62,40 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Individuelle Angebote im Bereich „Beruf und Karriere“ und EDV

Ihnen fehlt ein EDV-Kurs oder ein Seminar zur beruflichen Fortbildung in unserem Angebot? Sie möchten in einer kleineren Gruppe, allein oder in kürzerer Zeit lernen? Kein Problem!

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.

Seit vielen Jahren bieten wir auch sehr erfolgreich Workshops für den Büro- und Verwaltungsbereich bzw. für spezielle berufsbezogene Situationen an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns einfach an!

Thilo Schneider, Standort ESW,
Tel.: 05651 7429-13 oder
Gisela Zimmer, Standort WIZ,
Tel. 05542 9336-13

Keine Angst vor dem PC

○○○

Ein Kurs für alle, die Berührungsängste mit dem Computer abbauen möchten! Durch langsames Kurstempo und viel Zeit zum Üben und Wiederholen können Sie ohne Leistungsdruck Grundlagen für das Arbeiten mit dem PC erwerben.

151-14W010
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
BSA, Rhenanus-Schule, Huhngraben 2, EDV-Raum
Mo, 23.02.2015, 18:00-20:15 Uhr
72,00 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 16.02.2015

151-14W020
***Uwe Barchfeld**, EDV-Trainer*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Di, 17.02.2015, 18:45-21:00 Uhr
97,20 € (18 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

So finden Sie den passenden EDV-Kurs:

○○○ für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
●○○ für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
●●○ für Personen mit Programmkenntnissen
●●● für Pers. m. sehr guten Programmkenntn.

Bei allen EDV-Kursen steht Ihnen ein eigener PC zur Verfügung.

EDV-Grundlagen für Frauen

○○○

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Windows (Ordner, Dateiverwaltung, Zubehör) kennen. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Office-Programme Word (Textbearbeitung, Textgestaltung), Excel (Tabellenaufbau, Zellformatierung) und PowerPoint. Zzgl. 3,00 € für Kopien.

151-14E030
***Silvia Michael**, Verwaltungsangestellte*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 24.02.2015, 18:00-20:15 Uhr
117,60 € (24 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2015

PC-Einstieg leicht gemacht

60+ ○○○

Sie besitzen einen PC oder ein Notebook und stehen ganz am Anfang? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Gemeinsam üben wir den Umgang mit Maus und Tastatur und lernen, Programme zu starten und zu bedienen. Sie lernen, Texte am PC zu schreiben, und machen erste Ausflüge ins Internet. Ihre Fragen rund um das Thema werden beantwortet. Zusätzlich gibt es Tipps zum Kauf eines geeigneten Geräts sowie Hinweise zu nützlicher kostenloser Software. Zzgl. Kopierkosten. Kursdaten s. nächste Spalte.

Einsteiger
151-14E040 ***60+***
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 02.03.2015, 16:30-19:00 Uhr (montags/mittwochs)
84,60 € (18 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.02.2015

Vertiefungskurs
151-14E050 ***60+***
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 20.04.2015, 16:30-19:45 Uhr (montags/mittwochs)
112,80 € (24 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.04.2015

Fit am PC - von Senioren für Senioren

○○○

Wir erklären Ihnen die modernen Medien in einfacher Form und versuchen, Ihre speziellen Fragen rund um Rechner, Tablet-PCs oder Smartphones zu klären und Probleme zu beheben. Themen u. a.: Internet-Recherche, z. B. für Reisen und Einkäufe, verschiedene Office-Programme, Datenverwaltung, Ablage, Ordnerstrukturen, Bildbearbeitung, Umgang mit der digitalen Kamera, Skype (Telefonieren übers Internet), Erläuterung Online-Banking, Handy-Bedienung, Touchscreen-Monitore im Supermarkt u. v. m.

151-14E060 ***60+***
Hartmut und Ingeborg Zwilling
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mi, 11.02.2015, 14:30-16:30 Uhr (jeden 2. Mittwoch im Monat)
0,50 € pro Veranstaltung, zahlbar vor Ort

Senioren-Computer-Café

○○○-●○○

Dieser Kurs begleitet Sie individuell bei Ihrem Eintritt in die Welt der Computer und auf Ihrem Weg durch das Internet. Ganz egal, ob Sie in kleinen oder großen Schritten vorangehen möchten, hier können Sie unter kompetenter Begleitung ausprobieren, weiterlernen, Fragen stellen und Probleme diskutieren. Jeder Nachmittag bietet ein kleines Thema, an dem alle gemeinsam lernen oder bereits vorhandenes Wissen auffrischen und vertiefen können. Darüber hinaus bestimmen Sie mit Ihren Fragen und Wünschen das Kursprogramm! In der Pause können wir uns bei einer Tasse Kaffee in entspannter Atmosphäre untereinander austauschen und auch gemeinsam lachen. Voraussetzung: Umgang mit Tastatur und Maus.

151-14W070 ***60+***
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 13.04.2015, 15:30-17:45 Uhr
78,00 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.04.2015

Veranstaltungen für ältere Mitbürger/-innen erkennen Sie am Hinweis **„60+“** in Überschrift bzw. Infokasten!

Computer, Notebook oder Tablet?

Welches Gerät ist das richtige für mich? 60+ ○○○

Der Elektronikmarkt bietet inzwischen so viele verschiedene Geräte, dass die Wahl oft schwer fällt. Welches Gerät passt am besten zu meinen digitalen Bedürfnissen oder Vorhaben? Bei der Auswahl einer geeigneten Lösung geht es sowohl um die eigenen Ziele, als auch um die Benutzerfreundlichkeit und Bedienbarkeit eines Geräts. Gerade ältere Menschen profitieren von einer ausführlichen Orientierung und Beratung, ehe sie einkaufen gehen. In diesem Workshop nehmen wir die drei Möglichkeiten genau unter die Lupe. Sie bekommen die Gelegenheit, PC, Notebook und Tablet zu testen und lernen die Unterschiede sowie Vor- und Nachteile kennen. Durch eine Mischung aus Theorie und Praxis bekommen Sie einen Einblick in die jeweilige Funktionalität der Geräte und sind am Ende des Workshops in der Lage, eine auf Sie persönlich zugeschnittene Kauf-Entscheidung zu treffen.

Workshop
151-14E140 ***60+***
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 24.02.2015, 09:00-13:30 Uhr
24,00 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2015

iPhone, Smartphone, Tablet & Co.

○○○-●○○

Alle Welt redet von iPhone oder iPad, Smartphone und Tablet-PCs, aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen, und wo genau liegt der Unterschied zu einem "normalen" PC oder dem antik anmutenden Handy? Wie kann ich persönlich einen Tablet-PC oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen, oder ist das alles nur Spielerei, an deren Ende die Frage steht: Braucht man wirklich so ein "Ding"? Medienkonvergenz, Android, Windows 8, Apps oder Play Store - was heißt das eigentlich? Die Antworten hierauf und mehr erhalten Sie an diesem Abend. Eine Tour durch den Dschungel der mobilen Kommunikationsgeräte!

151-14E150
***Oliver Komorowski**, Dipl.-Sozialpäd.*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mo, 08.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
18,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 01.06.2015

151-14W160
***Oliver Komorowski**, Dipl.-Sozialpäd.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Mi, 11.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
18,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 04.03.2015

Smartphone - was nun?

60+ ○○○

Um nur damit zu telefonieren, sind sie fast zu schade. Smartphones können noch viel mehr. Lernen Sie als Anfänger Ihr Gerät Schritt für Schritt in lockerer Atmosphäre zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Wie kommen die Fotos vom Smartphone auf den PC? Brauchen Sie ein Diktiergerät? Wollen Sie mobil Texte erfassen? Nehmen Sie doch Ihr Smartphone! Dieser Kurs richtet sich an alle Smartphone-Besitzer, die das Betriebssystem Android (kein Apple iPhone) auf dem Smartphone haben.

Grundkurs
151-14E170 ***60+***
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Mi, 25.03.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 26.03.2015, 17:00-20:00 Uhr
36,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.03.2015

151-14E180 ***60+***
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Mi, 20.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 21.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
36,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.05.2015

Smartphone und Tablet-PC

Android-Workshop ●○○-●●○

Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tablet-PC mit Android als Betriebssystem und dazu eine 180 Seiten lange Bedienungsanleitung in unverständlicher Sprache? Dann kommen Sie in diesen Workshop. Hier erfahren Sie, was Sie mit Ihrem "Telefon" noch so machen können und vor allem, wie! Download, Installation oder Entfernung von Apps und Widgets, Musik hören, Bücher lesen oder Navi-Funktion nutzen – um nur einige Stichworte zu nennen. Und dann gibt es da noch diese merkwürdigen schwarz-weißen Kästchen, die alle abfotografieren, um an Informationen zu kommen – ist das eigentlich alles unbedenklich? Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres neuen Technikwunders in diesem Android-Workshop richtig kennen. ACHTUNG: explizit nur für Android-Geräte - nicht für Geräte mit Apple IOS als Betriebssystem (also nicht für iPhones und iPads)!

Grundkurs
151-14E190
***Oliver Komorowski**, Dipl.-Sozialpäd.*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Do, 11.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 17.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
36,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.06.2015

Grundkurs
151-14W200
***Oliver Komorowski**, Dipl. Sozialpäd.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mi, 18.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 25.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
36,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.03.2015

Aufbaukurs
151-14E210
***Oliver Komorowski**, Dipl.-Sozialpäd.*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Do, 02.07.2015, 18:00-21:00 Uhr
Do, 09.07.2015, 18:00-21:00 Uhr
36,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 25.06.2015

Aufbaukurs
151-14W220
***Oliver Komorowski**, Dipl. Sozialpäd.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mi, 29.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 06.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
36,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 22.04.2015

So finden Sie den passenden EDV-Kurs:

○○○ für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
●○○ für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
●●○ für Personen mit Programmkenntnissen
●●● für Pers. m. sehr guten Programmkenntn.

Bei allen EDV-Kursen steht Ihnen ein eigener PC zur Verfügung.

Mein neuer Laptop mit Windows 8.1 ○○○-●○○

Ob für private oder für berufliche Zwecke, in diesem Kurs können Sie sich Schritt für Schritt die Möglichkeiten erarbeiten, die Ihnen Ihr Laptop unter Windows 8.1 bietet. Damit Sie all das, was Sie im Kurs lernen, später auch eins zu eins umsetzen können, bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Ihr Notebook einfach mit. So können Sie sicher sein, dass alles hundertprozentig übereinstimmt. Inhalte u. a.: Hardware und Anschlüsse rund um den Laptop, korrekte Bedienung, individuelle Einstellungen, Dateiverwaltung, Texte schreiben und gestalten, Fragen zum Internet (E-Mail-Konto, Internetrecherche/Suchen und Finden, Geschäfte tätigen, Apps, Sicherheitsfragen ...). Es gibt in diesem Kurs viel Zeit zum Üben, zum Ausprobieren und für Ihre Fragen. Sie haben keinen Laptop, sondern einen feststehenden PC mit Windows 8.1 zu Hause, würden aber gern am Kurs teilnehmen? Kein Problem - auf Wunsch stellen wir Ihnen gern einen PC für den Unterricht zur Verfügung (bitte bei der Anmeldung angeben). Zzgl. ca. 13,00 € für ein Lehrbuch.

Grundkurs
151-14W040
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Do, 19.02.2015, 15:00-17:15 Uhr
78,00 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Windows 8.1 für Umsteiger
60+ ●○○

Sie haben Windows 8.1 auf Ihrem PC oder Laptop? Bisher hatten Sie Win7, Windows Vista oder Windows XP? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es wird die grundlegende Bedienung dieses neuen Betriebssystems gezeigt und geübt. Dazu gehören unter anderem: Besonderheiten im Umgang mit Apps und Einstellungen; was finde ich wo und wie finde ich was? Welche grundlegenden Veränderungen in der Funktionalität gibt es? Wenn Sie die zahlreichen Neuerungen von Windows 8.1 kennen lernen wollen, sollten Sie Kenntnisse im Umgang mit dem Computer mitbringen.

151-14E010 ***60+***
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mi, 25.03.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 26.03.2015, 17:00-20:00 Uhr
39,20 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.03.2015

Förderfähig für Sie?
Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

Windows 8 und 8.1
für Umsteiger/-innen ●○○

Dieses Seminar richtet sich an Anwender/-innen, die von einer älteren Windows-Version auf Windows 8 bzw. 8.1 umsteigen möchten, einen Umstieg erwägen oder durch den Kauf eines neuen Geräts bereits erste Schritte mit Windows 8/8.1 unternommen haben. Inhalte: Überblick über die neuen Funktionen, die neue Arbeitsoberfläche und deren Konfiguration, Unterschiede im Vergleich zu den Vorgängerversionen, Systemeinstellungen und Anpassung an die eigenen Bedürfnisse, Windows-Zusatzprogramme, Arbeiten mit Apps, Tipps und Tricks zur Verwaltung von Dateien und Ordnern. Ziel: Sie können Windows 8 bzw. 8.1 sicher bedienen und die neuen Funktionen nutzen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einer älteren Windows-Version.

151-14W020
***Thomas Rippel**, EDV-Trainer, MCSE, CLP*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Fr, 06.03.2015, 17:30-21:30 Uhr
Sa, 07.03.2015, 09:00-17:00 Uhr
68,60 € (14 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Windows 8 und 8.1
Aufbaukurs ●●○

Für alle, die tiefer einsteigen und die vielfältigen Möglichkeiten von Windows 8 oder 8.1 intensiv kennen lernen und nutzen möchten! Inhalte u. a.: Komplettinstallation von Windows auf einem neuen System, Sicherung einer vorhandenen Windows-Installation, Vertiefung der Online-Inhalte von Windows, Sicherheitsfunktionen zum Absichern von Windows, Installation von Programmen. Ziel: Sie können Windows 8 bzw. Windows 8.1 sicher bedienen, neu installieren und Fehler eigenständig beheben. Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Windows Explorer sowie mind. drei Monate regelmäßiges Arbeiten mit Windows 8 oder 8.1 bzw. Besuch des Kurses für Umsteiger/-innen. Daten siehe nächste Spalte.

151-14W030
***Thomas Rippel**, EDV-Trainer, MCSE, CLP*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Fr, 24.04.2015, 17:30-21:30 Uhr
Sa, 25.04.2015, 09:00-17:00 Uhr
68,60 € (14 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Statt Windows 8 lieber doch Linux? ●○○

Für alle, die einen Umstieg in Erwägung ziehen und sich vor ihrer Entscheidung informieren möchten. Wir zeigen Ihnen, dass Sie alles, was Sie bisher unter Windows gemacht haben, auch mit Linux erledigen können - oft sogar einfacher, schneller und vor allem sicher!

151-14W050
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 02.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
19,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 23.02.2015

Linux
Grundkurs ●○○

In diesem Kurs können Sie Ihr neues Betriebssystem von Grund auf kennen und bedienen lernen. Inhalte u. a.: Benutzeroberfläche (Desktop), Dateiverwaltung, Office Programme mit Schwerpunkt Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, Synchronisierung von Funktionen (betrachtet werden z. B. Google Mail, Kalender-Funktionen, Adressverwaltung, vergleichbar mit Outlook-Diensten). Bringen Sie Ihre Fragen und gern auch Ihr Linux-Notebook mit. Auf Wunsch kann der Kurs auch mit der Installation von Linux auf Ihrem Gerät beginnen (bitte bei Anmeldung angeben). Die Software wird kostenlos gestellt.

151-14W060
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 09.03.2015, 18:30-20:45 Uhr
(montags/mittwochs)
86,40 € (18 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.03.2015

Sie möchten einen Schulabschluss nachholen?

Die Volkshochschule Werra-Meißner arbeitet an einer Lösung, da es derzeit im Werra-Meißner-Kreis keine Möglichkeit gibt.

Die Schule für Erwachsene Osthessen in Bad Hersfeld bietet verschiedene Schulabschlussmöglichkeiten an: Hauptschulabschluss, Mittl. Abschluss, Fachhochschulreife, Abitur und mögliche Zusatzqualifikationen bei Besuch der Abendrealschule.
Schule für Erwachsene Osthessen, Geistalweg 6, Tel. 06621 76282; sfe-osthessen@t-online.de.
Auch unsere Partnervolkshochschulen in Heiligenstadt und Mühlhausen sowie die Abendschule Kassel und das Abendgymnasium Göttingen bieten Kurse zu Schulabschlüssen an.
Bei Fragen rufen Sie uns gern an: Tel. 05651 7429-0 (vhs Werra-Meißner, Standort ESW) bzw. Tel. 05542 9336-0 (vhs Werra-Meißner, Standort WIZ).

Word Kompakt-Kurs ●○○

In diesem Kurs lernen Sie, durch zahlreiche praktische Übungen das Textverarbeitungsprogramm Word sicher zu bedienen sowie die wichtigsten Handgriffe zum Verfassen und ansprechenden Gestalten von Textdokumenten. Inhalte: Texte formatieren, Textabschnitte ausschneiden, kopieren und verschieben, Grafiken einfügen, Briefkopf, Visitenkarten und Flyer entwerfen, Adressaufkleber, Word individuell einstellen. Zzgl. 3,00 € für Kopien.

151-16E010
***Silvia Michael**, Verwaltungsangestellte*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Fr, 20.02.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.02.2015, 09:00-16:00 Uhr
60,00 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Word Einsteiger ●○○

Für alle, die dieses umfangreiche Textverarbeitungsprogramm bisher noch nicht oder nur sehr eingeschränkt zum Schreiben einfacher Texte genutzt haben! Lernen Sie die komfortablen und vielfältigen Möglichkeiten von Word kennen und nutzen Sie diese für private Zwecke oder für die alltägliche Arbeit. Inhalte u. a.: Texte schreiben, korrigieren und gestalten, DIN-Regeln für den Schriftverkehr, Tabulatoren und Tabellen, Seitengestaltung, Einfügen von Bildern, Sonderzeichen und Grafiken. Weitere Hilfsmittel, wie z. B. Silbentrennung und Rechtschreibung, werden ebenfalls behandelt. Kursdaten s. nächste Spalte.

151-16W020
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 13.04.2015, 18:00-20:15 Uhr
(montags/mittwochs)
78,00 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.04.2015

Word Aufbaukurs ●●○

Hand aufs Herz - hätten Sie gedacht, dass das Programmheft, das Sie gerade in den Händen halten oder in Auszügen aus dem Internet heruntergeladen haben, in Word erstellt wurde, inkl. Seitenrandgestaltung, Navigation und komplettem Layout?! Wenn Sie schon länger mit Word arbeiten, die grundlegenden Formatierungsbefehle kennen und zukünftig schneller und eleganter ans Ziel kommen wollen, ist das Ihr Kurs! Lernen Sie die vielen Möglichkeiten kennen, die Ihnen dieses machtvolle Textverarbeitungsprogramm bietet. Inhalte u. a.: Gestaltungsmöglichkeiten des Programms, Grafiken und Symbole, Vorlagen für den Schriftverkehr, Serienbriefe für private und geschäftliche Zwecke, Formulare, Datenaustausch mit anderen Office-Anwendungen und was Sie sonst schon immer mal wissen wollten.

Kompaktkurs
151-16W030
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 04.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 06.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 08.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
62,40 € (12 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.04.2015

Word 2013 ●●○

Arbeiten Sie effizient mit Word und steigern Sie somit Ihre Produktivität. In diesem Kurs werden Zeit sparende Grundlagen und fortgeschrittene Techniken vermittelt. Sie lernen, Formatvorlagen einzusetzen, Abschnitte und Spalten zu erstellen, Grafiken einzubinden und Kopf- und Fußzeilen zu bearbeiten. Weitere Funktionen, wie der Einsatz von Tabulatoren, das Bearbeiten von Tabellen, Einfügen von Feldfunktionen, Erstellen von Inhaltsverzeichnissen, sind ebenfalls Thema der Schulung. Sie bekommen auch einen Überblick über die Serienbrief-Funktion von Word und lernen, wie man schnell ein PDF-Dokument erzeugt. Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige mit Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word.

151-16E040
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Sa, 21.03.2015, 09:00-16:00 Uhr
40,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Word und Excel für "Umsteiger" ●○○-●●○

Ihr Betrieb plant den Umstieg, oder Sie haben bereits gewechselt und setzen jetzt Office 2010 ein? Plötzlich sieht alles anders aus, Sie finden die gewohnten Funktionen nicht mehr und sind es leid, ewig herumzusuchen? In diesem Kompaktkurs haben Sie die Gelegenheit, an Ihr vorhandenes Wissen anzuknüpfen und sich unter Office 2010 zügig zurecht zu finden. Entdecken Sie Altbekanntes an neuem Ort und viele neue Möglichkeiten. Voraussetzungen: Erfahrungen mit Word und Excel in älteren Programmversionen.

Kompaktkurs
151-16W050
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 15.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
(montags/mittwochs)
80,00 € (16 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.06.2015

So finden Sie den passenden EDV-Kurs:

○○○ für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
●○○ für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
●●○ für Personen mit Programmkenntnissen
●●● für Personen mit sehr guten Programmkenntnissen

Bei allen EDV-Kursen steht Ihnen ein eigener PC-Arbeitsplatz zur Verfügung!

BILDUNGSURLAUB
Office 2010 - Word, Excel, PowerPoint, Outlook ●○○

In diesem Bildungsurlaub werden Kenntnisse in den Office-Programmen und deren Zusammenspiel vermittelt. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte; Textgestaltung mit Listen und Tabellen, Dokumentenverwaltung und Serienbriefe. Excel: Tabellen erstellen und gestalten; der Einsatz von Formeln und Funktionen; grafische Aufbereitung mit Diagrammen. PowerPoint: Erstellen von Präsentationen in unterschiedlichen Layouts und Designs; Einbindung von Dokumenten aus anderen Office-Anwendungen (Grafiken, Tabellen, Diagramme). Outlook: E-Mails; Kontakte; Kalender. Windows-Kenntnisse erforderlich. Das verwendete Lehrwerk (Office 2010 für Windows - Einsatz im Büroalltag, Herdt-Verlag) kann über die vhs bezogen werden.

151-16E060
***Manfred Stein**, EDV-Trainer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 04.05.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 08.05.2015, 15:30 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2015

BILDUNGSURLAUB
Office 2010/2013
Kompakter Praxiskurs für Umsteiger ●○○-●●○

... mit dem Schwerpunkt Word und Excel! Sie haben privat oder beruflich von einer älteren Office-Version auf 2010 bzw. 2013 umgestellt und möchten sich schnell und zielorientiert in der veränderten Software-Umgebung zurechtfinden? In dieser Bildungswoche haben Sie die Gelegenheit, an Ihr vorhandenes Wissen anzuknüpfen, die typischen Probleme in der Praxis aufzugreifen und gemeinsam Lösungen dafür zu erarbeiten. Sie lernen viele nützliche Programmfunktionen kennen, die Ihren Büroalltag ab sofort spürbar erleichtern werden. Ein intensiver Kurs aus der Praxis für die Praxis, der Raum lässt für Ihre persönlichen Fragen. Voraussetzungen: Erfahrungen mit Word und Excel in älteren Programmversionen.

151-16W070
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 18.05.2015, 09:00 Uhr
bis Fr, 22.05.2015, 16:00 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2015

Förderfähig für Sie?
Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

Excel
Schnupperkurs ●○○

Sie haben bisher noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet und möchten einen Überblick der Einsatzmöglichkeiten sowie erste Schritte in der Tabellenkalkulation wagen? Dann sind Sie hier richtig. Nachdem Sie die Arbeitsoberfläche kennen gelernt haben, lernen Sie mit Zellen umzugehen, Texte und Zahlen zu erfassen. Sie erhalten Hinweise zur Autoeingabe von Zahlen, zu benutzerdefinierten Listen und zum Formatieren und Gestalten von Tabellen. Sie geben eigene Formeln ein und führen einfache Rechenoperationen durch. Anhand von Beispielen sortieren und filtern wir auch Daten nach Bedarf. Sie bekommen auch einen kurzen Einblick in das Erstellen von Diagrammen.

151-18E010
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 16.02.2015, 17:00-20:00 Uhr
Mi, 18.02.2015, 17:00-20:00 Uhr
38,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Excel Basiskurs: Rechnen und Kalkulieren ●○○

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich Zahlen in verschiedenen Formen bearbeiten (berechnen, grafisch darstellen) lassen. Inhalte des Kurses sind: Aufbau eines Arbeitsblattes, Feldformatierung, Formeln, Geschäftsgrafiken und Gestaltungsmöglichkeiten beim Ausdruck. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Zzgl. 3,00 € für Fotokopien.

151-18E020
***Silvia Michael**, Verwaltungsangestellte*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Do, 26.02.2015, 18:00-20:15 Uhr
120,00 € (24 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.2015

BILDUNGSURLAUB
Excel auffrischen und vertiefen ●○○-●●○

Aus der Praxis für die Praxis! Wiederholen und vertiefen Sie mit diesem Bildungsurlaub Ihre Excel-Kenntnisse oder steigen Sie ganz neu ein, kompakt und intensiv.

151-16W070
***Gerd Peter**, Microsoft Office Master-Instructor*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 12.10.2015, 09:00 Uhr
bis Fr, 16.10.2015, 16:00 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 28.09.2015

Fit fürs Büro mit Excel ●○○

Excel von Anfang an, kompakt und intensiv mit vielen praktischen Beispielen für den Büroalltag und den Hausgebrauch. Inhalte u. a.: Erstellung, Bearbeitung, Berechnung und Formatierung von Tabellen; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Erstellen und Gestalten von Diagrammen. Allgemeine Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Kompaktkurs
151-18W030
***Oliver Jungwirth**, Dipl.-Ing.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 16.02.2015, 18:00-20:15 Uhr
(montags/mittwochs/freitags)
90,00 € (18 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Kompaktseminar
151-18W040
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
BSA, Rhenanus-Schule, Huhngraben 2, EDV-Raum
Do, 16.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 17.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04.2015, 09:00-16:00 Uhr
80,00 € (16 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.04.2015

Fit fürs Büro mit Excel
für fortgeschrittene Anwender ●●○

Aus der Praxis für die Praxis! Dieser Kurs orientiert sich an den Wünschen der Teilnehmenden und den Anforderungen am Arbeitsplatz. Mögliche Inhalte: komplexe Kalkulationen, verschachtelte Funktionen, Filter setzen, bedingte Formatierungen, Diagramme, Makros ... Stellen Sie Ihre Fragen und nutzen Sie die Möglichkeiten von Excel zukünftig noch besser aus!

Kompaktseminar
151-18W050
***Oliver Jungwirth**, Dipl.-Ing.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Di, 14.04.2015, 18:00-20:15 Uhr
Do, 16.04.2015, 18:00-20:15 Uhr
Di, 21.04.2015, 18:00-20:15 Uhr
Do, 23.04.2015, 18:00-20:15 Uhr
60,00 € (12 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.04.2015

Fit im Internet
Kompakt ●○○

In diesem Kompaktkurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich sicher im Internet zu bewegen und verborgene Gefahren zu erkennen, das E-Mail-Programm sowie die Suchmaschine Google und andere Suchmaschinen zu bedienen, Internetseiten schnell aufzufinden und online einzukaufen sowie E-Mails mit Anhängen zu versenden.

151-22E010
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mi, 15.04.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 16.04.2015, 17:00-20:00 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.04.2015

Fit im Internet
Grundlagen 60+ ○○○-●○○

Sie lernen, sich sicher im Internet zu bewegen und verborgene Gefahren zu erkennen, E-Mail-Programme sowie Google und andere Suchmaschinen zu bedienen, Internetseiten schnell aufzufinden und online einzukaufen. Dieser Kurs ist besonders für Neueinsteiger geeignet!

151-22E020 ***60+***
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 16.02.2015, 10:30-12:00 Uhr
(montags/mittwochs)
40,00 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Fit im Internet
Fortgeschrittene 60+ ●●○

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem Internet gemacht? Dann sind Sie hier richtig und vertiefen Ihre Kenntnisse zu folgenden Fragen: Wie stelle ich die Sicherheitseinstellungen im Internet-Explorer oder im Firefox richtig ein? Was darf ich aus dem Internet kopieren, und was darf ich in welcher Form nutzen? Was hat es mit dem Urheberrecht auf sich? Wie mache ich meinen PC kindersicher? Wie kann ich E-Mails mit Anhängen sicher verschicken, und was muss ich beim Online-Banking beachten?

151-22E030 ***60+***
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 02.03.2015, 10:30-12:00 Uhr
(montags/mittwochs)
40,00 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.02.2015

Sicherheit im Internet für Computer-Neulinge
60+ ●○○

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem Internet und viele Fragen zum Thema Sicherheit? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Folgende Fragen werden beantwortet: Welche Gefahren lauern im Netz? Was genau sind Viren, Würmer und Trojaner? Was ist Phishing? Weshalb ist eine Antiviren-Software so wichtig? Was ist eine Firewall, und welchen Schutz bietet sie? Wie erkenne ich unseriöse E-Mails? Was muss ich beim Anlegen eines Passworts beachten oder beim Online-Shopping und bei den Zahlungsoptionen? Weshalb ist es wichtig, sowohl Virenschutz, Browser und Betriebssystem durch Updates auf dem neuesten Stand zu halten? PC-Grundkenntnisse sind von Vorteil.

151-22E040 ***60+***
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 17.02.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 19.02.2015, 17:00-20:00 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Veranstaltungen für ältere Mitbürger/-innen erkennen Sie am Hinweis **„60+“** in Überschrift bzw. Infokasten!

Fit und sicher mit Facebook & Co. ●○○

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort. Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Vielfalt und Potenzial von Web 2.0. Sie lernen Dienste wie Twitter, Facebook®, xVZ oder wer-kennt-wen kennen und erfahren, wie Sie Social Networks für Kontakte, Kommunikation etc. nutzen können. Auch potenzielle Gefahren, etwa für Datenschutz und Privatsphäre, werden thematisiert. Computer- und Internetgrundkenntnisse sind von Vorteil.

Workshop
151-22E050
***Oliver Komorowski**, Dipl. Sozialpäd.*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Di, 19.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
Do, 21.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.05.2015

E-Mail für Senioren
60+ ●○○

Werden Sie zum Kommunikationsexperten mit Google Mail. Der kostenfreie E-Mail-Dienst bietet alle Funktionen eines modernen E-Mail-Programms und mehr. Sie erstellen ein neues E-Mail-Konto und üben das Schreiben, Senden und Empfangen von Nachrichten. Sie lernen auch, Fotos und Dokumente an Ihre E-Mails anzuhängen. Sie erfahren, weshalb es so wichtig ist, sichere Passwörter anzulegen, und bekommen zusätzliche Tipps zum sicheren Umgang mit E-Mails. Das hier Erlernte lässt sich auf andere E-Mail Programme übertragen.

151-22E060 ***60+***
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 19.05.2015, 09:00-12:00 Uhr
60,00 € (12 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.05.2015

Outlook 2013
für den Büroeinsatz ●○○

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige. Die Inhalte im Überblick: Zeit-, Nachrichten-, Kontakt- und Aufgabenmanagement mit Outlook; alles rund um E-Mails, inklusive E-Mail-Verwaltung, Erstellen und Einfügen von Signaturen und Visitenkarten, Regeln erstellen, Anhänge anfügen, Aufräum- und Archivierungsoptionen; Kontakte erstellen und verwalten; Outlook-Kontakte als Basis für Serienbriefe nutzen; Kalender: Einzel- und Serientermine erstellen; Zusatzoptionen; Aufgabenbereich: Aufgaben erstellen und verwalten. Wir arbeiten ohne Exchange-Server.

151-22E070
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Mo, 13.04.2015, 17:30-20:30 Uhr
Mi, 15.04.2015, 17:30-20:30 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.04.2015

Gut organisiert mit Outlook ●○○

Outlook bietet Ihnen die Aussicht auf bessere Arbeitsorganisation, mehr Ordnung auf Ihrem Schreibtisch, einen schnelleren Überblick über Ihre anstehenden Aufgaben, über Termine und Kontakte. Endlich nichts mehr vergessen, keine lästigen Klebezettel mehr auf dem Schreibtisch, kein ewiges Herumtelefonieren, bis man einen für alle passenden Termin in der Arbeitsgruppe gefunden hat und, last but not least, Ordnung im E-Mail-Verkehr - Outlook macht's möglich!

151-22W080
***Ute Bachmann**, Industriekauffrau*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Sa, 13.06.2015, 09:00-16:00 Uhr
40,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

So finden Sie den passenden EDV-Kurs:
○○○ für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
●○○ für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
●●○ für Personen mit Programmkenntnissen
●●● für Personen mit sehr guten Programmkenntnissen

Bei allen EDV-Kursen steht Ihnen ein eigener PC-Arbeitsplatz zur Verfügung!

Erstellung von Webseiten mit HTML ●○○-●●○

HTML bedeutet Hypertext Markup Language und ist eine Sprache zum Erstellen von Webseiten. In diesem Kurs lernen Sie die HTML-Programmierung und die Veröffentlichung von Internetpräsentationen kennen. Inhalte: Grundlagen der Homepage-Erstellung; Webseiten planen und strukturieren; optische Gestaltung mit Cascading Style Sheets (CSS); Erstellung von Hyperlinks; Einbindung von Grafiken; Listen und Tabellen; Formulare erstellen; Werkzeuge zur Webseitenerstellung; Registrierung eines Domainnamens; Webseiten ins Internet stellen. Das verwendete Lehrwerk (HTML5 - Grundlagen der Erstellung von Webseiten, Herdt-Verlag) kann über die vhs bezogen werden.

Grundkurs
151-22E090
***Manfred Stein**, EDV-Trainer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Sa, 21.03.2015, 09:00-16:00 Uhr
So, 22.03.2015, 09:00-16:00 Uhr
88,00 € (16 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Alte Super-8-Filme auf DVD brennen - Digitalisierungsaktion im Herbst 2015 ●○○

Sie haben alte Super-8-Filme und möchten diese gern auf ein modernes Medium überspielen? Dann melden Sie sich bei uns! Das Medienzentrum des Werra-Meißner-Kreises und die Volkshochschule Werra-Meißner bieten die Möglichkeit, private Super-8-Filme auf ein zeitgemäßes Medium wie DVD zu übertragen. Die Digitalisierungsaktion ist für das kommende Herbstsemester geplant.

Die Digitalisierung wird vorraussichtlich in den Räumen des Medienzentrums stattfinden: Berufliche Schulen ESW, Südring 35, 37269 Eschwege.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zum Ablauf haben und/oder sich und Ihre Filme schon vormerken lassen wollen, melden Sie sich bei uns:

Thilo Schneider, 05651 7429-13
E-Mail: thilo.schneider@vhs-werra-meissner.de

BILDUNGSURLAUB

Visualisieren, Präsentieren, Überzeugen
mit PowerPoint, Photoshop und mehr ●○○

Ob zur Wissensvermittlung, im Verkauf oder zur Selbstdarstellung ... Ein abwechslungsreicher Vortrag, der mehrere Sinne anspricht, hilft dem Gegenüber, die Inhalte besser aufzunehmen und zu erinnern. Neben dem Vortragenden selbst kommt dabei den eingesetzten Medien eine entscheidende, unterstützende Rolle zu. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie grundlegende Werkzeuge kennen, die Sie brauchen, um einen solchen Medien-Mix zu erstellen und gekonnt einzusetzen. Inhalte u. a.: Grundregeln der Präsentation, Chancen und Fallstricke, geeignete Präsentationsprogramme, Einführung in PowerPoint, Grundregeln für den Einsatz von Bildern, Bearbeitung und Aufbereitung, Urheberrechtsfragen, Einführung in Photoshop Elements, Einbezug weiterer Medien, wie z. B. Flipchartzeichnungen (inkl. digitaler Weiterverarbeitung). Außerdem bekommen Sie Hinweise und hilfreiche Tipps, wie Sie, als wichtigster Faktor einer erfolgreichen Präsentation, Ihre körpersprachlichen, para- und nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten erkennen, gezielt einsetzen und erweitern können.

151-24W010
***Oliver Jungwirth**, Dipl. Ing.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 23.03.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 27.03.2015, 15:30 Uhr
200,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.03.2015

PowerPoint
Professionelles Präsentieren ●○○

Wir werfen einen intensiven Blick auf die gestalterischen Regeln einer erfolgreichen Präsentation, bevor die wichtigsten Arbeitstechniken mit der Software erarbeitet werden. Inhalte: Einbindung und Bearbeitung von Texten, Grafiken, Tabellen und Organisationsdiagrammen, Animation fertiger Präsentationen, Erstellung von Handzetteln und Notizseiten.

151-24E015
Hans-Peter Giovannitti
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Fr, 27.03.2015, 17:00-20:00 Uhr
Sa, 28.03.2015, 09:00-16:00 Uhr
60,00 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

PowerPoint 2013
Mastervorlagen, Animationen, Multimedia ●○○

Die von PowerPoint angebotenen Vorlagen reichen Ihnen nicht? Ihre Folien sollen das Corporate Identity Ihrer Firma widerspiegeln und Ihre Präsentation soll insgesamt professioneller gestaltet werden? Sie möchten Präsentationen im 16:9 Format erstellen? Hier lernen Sie, eigene Masterfolien zu erstellen, Animationen dezent, aber wirkungsvoll einzusetzen und Multimediaelemente einzubinden (Videos, Sound). Tabellen und Diagramme aus Excel oder Hyperlinks direkt aus der Präsentation zu Ihrem Webangebot einbinden? SmartArts nutzen und Zeichnungen erstellen? Alles machbar! Zusätzlich werden Design-Regeln vermittelt, und zum Schluss lernen Sie noch, Informationsmaterial für Ihr Publikum in Druckform oder als PDF zu erstellen.

151-24E020
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 19.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 21.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.05.2015

PowerPoint
kompakt und intensiv ●○○-●●○

Wir wiederholen die Grundlagen einer erfolgreichen Präsentation, die wesentlichen Gestaltungsregeln sowie die Möglichkeiten, die uns PowerPoint als Präsentations-Software bietet, inkl. Handzetteln und Notizen. Anschließend widmen wir uns intensiv dem Einbinden von Texten, vor allem aber von Grafiken, Diagrammen und Illustrationen sowie dem sinnvollen Einsatz von Animationen. Je nach Teilnehmerwunsch kann die Einbindung von Musik und Ton behandelt werden. Dieser Workshop eignet sich sowohl für Personen, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen wollen als auch für interessierte Neueinsteiger/-innen, die in kurzer Zeit tiefer in die Möglichkeiten von PowerPoint einsteigen möchten. Solide EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

151-24W030
***Oliver Jungwirth**, Dipl.-Ingenieur*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Do, 28.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 29.05.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 30.05.2015, 09:00-16:00 Uhr
80,00 € (16 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 21.05.2015

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

Sie möchten wissen, wo genau Ihr Kurs stattfindet? Sie finden alle erforderlichen Angaben im Info-Kasten der jeweiligen Veranstaltung. Die dort verwendeten Abkürzungen für die Ortsangabe entnehmen Sie bitte dieser Tabelle.

BSA .....Bad Sooden-Allendorf	HELI .....Hess. Lichtenau	RGG .....Ringgau	WHTL ..... Wehretal
ESW .....Eschwege	MHD .....Meinhard	SON .....Sontra	WßB ..... Weißenborn
GROA .....Großalmerode	MßN .....Meißner	WDK.....Waldkappel	WIZ..... Witzenhausen
HERL .....Herleshausen	NEB.....Neu-Eichenberg	WFD.....Wanfried	HMÜ ..... Hann. Münden

PowerPoint 2013
als Videoproduzent ●●○-●●●

Für PowerPoint 2013 gibt es ein kostenfreies Plugin namens Office-Mix, mit dem Videopräsentationen informativ und innovativ erstellt werden können. Mit Office-Mix und einer Web-Cam lassen sich professionell aussehende Produkt-Präsentationen, Tutorials und Lehrmaterial oder Informations-Videos erstellen. Mit Hilfe der zusätzlichen Office-Lab-Apps können Sie Feedback erfragen, welches direkt im Video beantwortet wird, sowie Multiple-Choice und sonstige Fragen einbinden. Das fertige Werk wird auf der Office-Mix-Plattform hochgeladen, wo auch umfangreiche Analyse-Tools zur Verfügung stehen. Ihr Video können Sie privat teilen oder publik machen und alternativ auch auf YouTube hochladen. Workshop-Verlauf, 1. Veranstaltung: Einrichten eines Microsoft Office-Kontos, Download und Installation von Office-Mix und Office-Lab-Apps bzw. Anwendungen für den Schulunterricht, Beispiele, Überblick über nützliche Techniken in PowerPoint. 2. und 3. Veranstaltung: Individuelle Konzeption der Videoproduktion, Erstellung von Präsentationsfolien, Videoerstellung mittels Web-Cam und Screencasts, Post-Produktion und Publikation. Bringen Sie Ihre Ideen mit und produzieren Sie vor Ort Ihr Video! Besuchen Sie www.vhs-werra-meissner.de für einige Beispiel-Anwendungen. Daten s. nächste Spalte.

151-24E050
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Di, 26.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
Mi, 27.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
Do, 28.05.2015, 17:00-20:00 Uhr
60,00 € (12 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.05.2015

Bildbearbeitung und Grafikdesign online ●○○

Sie besitzen kein Bildbearbeitungs- oder Grafikprogramm zur Erstellung eigener Werke und Materialien oder kennen sich nicht gut damit aus? Kein Problem! Das Netz bietet vielfältige Möglichkeiten für Interessierte, die Spaß an digitaler Kreativität haben. In diesem Workshop wird eine Auswahl wirklich guter Online-Software vorgestellt, welche kostenfrei oder kostengünstig genutzt werden kann, um Bilder zu bearbeiten und/oder Werbematerial zu erstellen. Lernen Sie, neben einer theoretischen Einführung in Bildbearbeitung und Grafik-Design, diese Angebote gewinnbringend zu nutzen. Um maximal von diesem Workshop zu profitieren, bringen Sie Ihre aussagekräftigen Fotos und Ideen mit! Für die Registrierung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse oder einen Facebook-Account. Besonders geeignet für Freiberufler, Selbständige, Vereine, Grafikinteressierte. Daten s. nächste Spalte.

151-24E070
Cordei Clottey
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Sa, 28.02.2015, 12:00-17:00 Uhr
30,00 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Photoshop Elements
Einstieg in die Bildbearbeitung ●○○

Wer die Bilder seiner Digitalkamera einfach nur ausdruckt, hat das halbe Potenzial der Digitalfotografie außen vor gelassen. Mit der digitalen Bildbearbeitung erschließen sich uns weitere Möglichkeiten. Ob Sie Ihre Bilder für eBay präparieren wollen, eine Präsentation mit passenden Bildern bestücken, CD- oder DVD-Cover gestalten oder einfach nur ein Album mit Urlaubsfotos zusammenstellen möchten - Photoshop Elements ist ein unverzichtbares Hilfsmittel. Der "kleine Bruder" von Photoshop bringt hierfür ausreichend Werkzeuge mit, um Ihren Bildern den letzten Schliff zu geben. Im Kurs lernen Sie das Korrigieren von Fehlern (Retusche, rote Augen, Kratzer), das Beschriften und Markieren, das Erzeugen von Rahmen und Vignetten, Farbanpassungen, Fotomontagen und vieles mehr.

Kompaktseminar
151-24W080
***Oliver Jungwirth**, Dipl.-Ingenieur*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Do, 02.07.2015, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 03.07.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.07.2015, 09:00-16:00 Uhr
80,00 € (16 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 25.06.2015

Google Picasa Workshop
Digitale Bilder verwalten und bearbeiten ●○○

Mit Google Picasa lassen sich Tausende digitaler Fotos verwalten, bearbeiten oder ganze Alben ins Netz stellen. Sie können Fotos importieren, nach Ereignissen suchen und beschriften, die Bilder bearbeiten und nachbessern, Diashows, Filme und Fotoalben erstellen. Je nach Teilnehmerwunsch beginnt der erste Kursabend mit dem Download und der Installation des kostenlosen Programms. Der sichere Umgang mit PC und Maus wird vorausgesetzt.

151-24E090
***Oliver Komorowski**, Dipl. Sozialpäd.*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mi, 24.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mi, 01.07.2015, 18:00-21:00 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.06.2015

151-24W100
***Oliver Komorowski**, Dipl. Sozialpäd.*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mi, 10.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
Do, 18.06.2015, 18:00-21:00 Uhr
40,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.06.2015

Schluss mit ungeliebten „Staubfängern“ in der Vitrine!

Verschenken Sie Bildung, Wellness und aktive Freizeitgestaltung an Ihre Lieben.

Wir beraten Sie gern bei der Auswahl des „richtigen“ Kurses und gestalten Ihren ganz persönlichen Geschenkgutschein, auf Wunsch auch ganz neutral für einen Kurs nach eigener Wahl.

Ihr Vorteil:

ein persönliches Geschenk, das zu jedem Anlass passt – und ein vhs-Service, der Sie keinen Cent zusätzlich kostet!

Jeder personenbezogene vhs-Gutschein ist übertragbar und kann in einen einfachen Wertgutschein gewandelt werden.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

In unseren Kursen unterscheiden wir in Anlehnung an den Europäischen Referenzrahmen sechs Niveaustufen (Kompetenzstufen), die jeweils 100 bis 120 Stunden umfassen.

Was Sie erreichen können:

A1 Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen über Person, Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1 Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule und Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2 Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch und Diskussionen mit Muttersprachlern möglich sind. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen sowie persönliche und formelle Briefe schreiben.

C1 Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

C2 Am Ende dieser Stufe können Sie gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Integrationskurse

Die Volkshochschule bietet interessierten Mitbürgern mit Migrationshintergrund Deutschkurse an. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und dem Europäischen Referenzrahmen. Die Kurse finden in der Regel montags bis freitags, 09.00 bis 13.00 Uhr, statt. Möglich sind die Prüfungen Start Deutsch (Niveau A2), Zertifikat Deutsch (Niveau B1) und Deutsch B2 sowie der seit dem 01.07.2009 gültige Deutschtest für Zuwanderer (DTZ).

Teilnehmende, die Anspruch auf einen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Sprachkurs (Integrationskurs) haben, sind bei uns herzlich willkommen. Wir sind ein vom BAMF anerkannter Bildungsträger und alle eingesetzten Lehrkräfte sind zugelassen.

Integrationskurse umfassen 600 bis 900 Unterrichtsstunden, in Ausnahmefällen bis max. 1.200 UStd., die in Modulen à 100 UStd. belegt werden können. Hinzu kommt ein Orientierungskurs von 60 UStd., in dem Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Werte und Rechtsordnung in Deutschland vermittelt wird.

Kostenbeitrag à 100 UStd.:
294,00 € (Selbstzahler, ohne Zulassung durch das BAMF)
120,00 € (Teilkostenerstattung auf Antrag) bzw. 0,00 € (Vollkostenerstattung auf Antrag)

Die Anträge auf Zulassung und Kostenerstattung sind an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zu richten.
Wir helfen Ihnen dabei gern!

Sprachen

Sprachen sind wie Fenster zu einer anderen Welt: Mit dem Erlernen einer Sprache eröffnen sich uns nicht nur neue Kommunikationswege, sondern ganze Kulturen mit ihren Schönheiten und Besonderheiten.

Unsere Sprachkurse zielen deshalb nicht nur auf die Vermittlung von Sprachstruktur und Vokabeln. Wichtig sind vielmehr auch Kultur und Landeskunde.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in gemütlicher Runde mit anderen Sprachneugierigen die von Ihnen gewählte Sprache und Kultur zu entdecken: neu, von Anfang an, oder als Wiedereinstieg bzw. zum Weiterlernen, wenn Sie schon Vorwissen mitbringen.

Machen Sie mit! Ganz gleich, welche Vorkenntnisse und Ziele Sie haben: In der vhs finden Sie sicherlich den passenden Kurs. Gerne unterstützen wir Sie dabei mit unserer Sprachberatung.

Einstufungsberatung Sprachen

Vor dem Besuch eines Sprachkurses bieten wir Ihnen individuelle, kostenlose Beratungen nach Vereinbarung an. So erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen, Fähigkeiten und Erwartungen entspricht. Gleichzeitig werden Sie über Ziele, Inhalte und Methoden der Kurse sowie die verwendeten Lehrbücher informiert. Zu Semesterbeginn gibt es am Standort Eschwege zusätzlich die Möglichkeit, von erfahrenen Kursleitern im persönlichen Gespräch an dem unten genannten Termin beraten zu werden oder bei Bedarf einen Einstufungstest zu absolvieren. Für individuelle Terminvereinbarungen rufen Sie uns einfach an:

Thilo Schneider (ESW), 05651 7429-13
Gisela Zimmer (WIZ), 05542 9336-13

151-30E010
Annegret Arndt, Thilo Schneider
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 04.02.2015, 18:00-20:00 Uhr
gebührenfrei

Veranstaltungen für ältere Mitbürger/-innen erkennen Sie am Hinweis **„60+“** in Überschrift bzw. Infokasten!

Deutsch-Treff

Einen Abend lang gemütlich zusammensitzen, erzählen und diskutieren - zum Deutsch-Treff sind alle herzlich willkommen, die über spannende Themen sprechen und dabei mit viel Spaß ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten! Die Modalitäten für eine Fortsetzung des Treffs werden am Info-Abend gemeinsam festgelegt.

Info-Abend
151-34E010
Barbara Stuermer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Do, 19.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr je nach Kursdauer
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Deutsch als Fremdsprache

An dem Info-Abend ermitteln wir Ihren Sprachstand und beraten Sie, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Auf Wunsch können Sie sich nach der Beratung direkt für einen bestehenden Kurs anmelden.

German as a foreign language

On that information evening we can determine your language level and advise you which course is the right one for you. If you like, after our advice, you can enrol for one of the courses offered.

Info-Abend/Info Evening
151-34W020
Rouska Kostova-Lotze
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Di, 17.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
gebührenfrei

Kurs/Course
151-34W030 ***A1.2***
Rouska Kostova-Lotze
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Di, 03.03.2015, 19:00-20:40 Uhr
62,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2015

Kurs/Course
151-34W040 ***A1.3***
Rouska Kostova-Lotze
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Di, 03.03.2015, 16:50-18:30 Uhr
62,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2015

Deutsch B2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lerner der deutschen Sprache, die schon einen Integrationskurs bei der vhs oder andere Deutschkurse besucht haben und ihre Kenntnisse ausbauen und vertiefen möchten. Behandelt werden Wortschatz und aufbauende Grammatik. Themenwünsche der Teilnehmenden sind herzlich willkommen!

151-34E050
Barbara Stuermer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Di, 17.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
96,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 müssen für die Einbürgerung nicht nur Sprachkenntnisse auf dem Niveau der B1-Zertifikatsprüfung nachgewiesen werden, sondern auch staatsbürgerliche Kenntnisse - mit dem Einbürgerungstest. Der 60-minütige Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen aus einem Katalog von insgesamt 330 Fragen. Weitere Informationen finden Sie unter www.bmi.bund.de. Wer Interesse hat, meldet sich bitte spätestens vier Wochen vor Prüfungstermin an.

151-34E060
Barbara Stuermer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 14.03.2015, 10:00-11:30 Uhr
25,00 €
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-34E070
Barbara Stuermer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 20.05.2015, 18:00-19:30 Uhr
25,00 €
Verbindl. Anmeldung bis 15.04.2015

151-34E080
Barbara Stuermer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 05.09.2015, 10:00-11:30 Uhr
25,00 €
Verbindl. Anmeldung bis 07.08.2015

151-34E090
Barbara Stuermer
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 02.12.2015, 18:00-19:30 Uhr
25,00 €
Verbindl. Anmeldung bis 04.11.2015

Englisch von Anfang an

Für alle, die einen ersten Einstieg in die englische Sprache suchen und keine oder sehr wenige Vorkenntnisse haben, bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Englisch von Grund auf zu lernen. Welcome - auch, wenn Sie schon ganz geringe Vorkenntnisse haben. Zzgl. Kopierkosten.

151-36E005 ***A1.1***
Ute Schatte
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mi, 11.03.2015, 10:30-12:00 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.03.2015

Englisch 60+ A1.1-A1.2

Für alle, die schon einmal Kontakt zur englischen Sprache hatten oder für motivierte Neueinsteiger/-innen, die sich zutrauen, ein bisschen nachzuholen. Haben Sie Lust, in netter Gruppe (weiter) zu lernen? Welcome!

Vormittagskurs
151-36W010 ***60+***
Penelope Pohlner, *Muttersprachlerin*
(Lehrbuch nach Absprache)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Di, 17.02.2015, 09:30-11:00 Uhr
64,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Englisch zum Auffrischen und Weiterlernen A1.2-A1.3

Wenn Sie ein paar Vorkenntnisse mitbringen, aber noch unsicher sind bzw. das Gefühl haben, dass vieles in Vergessenheit geraten ist, dann finden Sie in diesen Kursen einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Oder haben Sie vor einiger Zeit mit dem Englischlernen begonnen und möchten weiter fortfahren? Gemeinsam wiederholen wir Grundlagen und frischen verschüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde wieder auf. Zzgl. Kopierkosten.

151-36E020 ***A1.1-A1.2***
***Marlies Brehm**, Englischlehrerin*
(Network Now A1 Starter, Lektion 2)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 19.02.2015, 09:00-10:30 Uhr
70,40 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-36E030 ***A1.2***
***Regina Lorchheim**,*
Fremdsprachenkorrespondentin
(Essential Grammar in Use, Lektion 7)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mo, 16.02.2015, 17:30-19:00 Uhr
83,20 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-36E040 ***A1.2***
***Marlies Brehm**, Englischlehrerin*
(Network Now A1, Lektion 3)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-36E050 ***A1.2***
Birgit Rohles
(Network 1, Lektion 2)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Fr, 20.02.2015, 10:30-12:00 Uhr
96,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-36W070 ***A1.3***
***Reinhild Braukmann**,*
Fremdsprachenkorrespondentin
(Key A1, Lektion 7)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Do, 19.02.2015, 18:15-19:45 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Förderfähig für Sie?
Informationen zur Bildungsberatung der vhs Werra-Meißner finden Sie vorn im Programmheft.
Ihre Bildungsberaterin Regina Novak freut sich auf Ihren Anruf!

Wir suchen SIE!
Als neue Kursleiterin, als neuen Kursleiter für alle Programmbereiche. Rufen Sie uns an!
Tel. 05651 7429-0 (ESW) oder 05542 9336-0 (WIZ)

BILDUNGSURLAUB
English Refresher A1.2-A1.3

Ihre letzte Englisch-Stunde liegt schon länger zurück, und Sie haben das Gefühl, inzwischen nahezu alles vergessen zu haben? Diese Bildungswoche gibt Ihnen die Gelegenheit, in kurzer Zeit Ihre früheren Kenntnisse wieder ans Tageslicht zu holen und gezielt auszubauen. Wir wiederholen die wichtigsten grammatikalischen Strukturen, erweitern unseren Wortschatz und üben vor allem auch das freie Sprechen. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

151-36E080
Regina Lorchheim
Annegret Arndt
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mo, 04.05.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 08.05.2015, 15:30 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2015

152-36W100
***Ingrid Peppler**, Übersetzerin*
***Christiane Kriegsmann**,*
Fremdsprachenkorrespondentin
***Penelope Pohlner**, Muttersprachlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mo, 02.11.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 06.11.2015, 15:30 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.10.2015

Englisch Auffrischung A2

Sie haben irgendwann schon einmal recht gut Englisch gesprochen, haben aber das Gefühl, ein Neustart wäre gut? Der Kurs ist für Teilnehmende, die verschüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde auffrischen möchten. Gemeinsam werden wir verloren Gegangenes wieder hervorholen, Geschichten lesen und natürlich viel sprechen.

151-36E090
***Otmar Kringel**, Lehrer*
(Fairway Ref., Lektion 1)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mi, 18.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
64,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Englisch A2.2

Englisch auf "spannende" Weise lernen: In diesem Kurs werden bereits vorhandene (oder vergessene) Sprachkenntnisse vertieft und erweitert. Parallel zum Lehrbuch lesen wir nach Absprache einen Band mit vier englischen Kurzkrimis oder auch andere Lektüre und trainieren dabei den Grundwortschatz und die Grammatik. Zzgl. Kopierkosten.

Große Gruppe
151-36E100
Birgit Rohles
(Network 2, Lektion 6/7)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Fr, 20.02.2015, 09:00-10:30 Uhr
75,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Englisch - The next step! A2.2

Dieser Kurs zielt auf die Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener Englischkenntnisse. Er ist für schon geübte Lerner (etwa mittleres Sprachniveau) gedacht, die in einer netten Runde ihr Englisch, ihren Grundwortschatz und auch die Grammatikkenntnisse weiter voranbringen möchten. Mit viel Sprachtraining von "social situations". Zzgl. Kopierkosten.

151-36E110
***Annegret Arndt**, Dolmetscherin*
(Network 2, Lektion 6)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Di, 17.02.2015, 08:30-10:00 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Englisch zum Auffrischen und Weiterlernen

Wenn Sie ein paar Vorkenntnisse mitbringen, aber noch unsicher sind bzw. das Gefühl haben, dass vieles in Vergessenheit geraten ist, dann finden Sie in diesen Kursen einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Oder haben Sie vor einiger Zeit mit dem Englischlernen begonnen und möchten weiter fortfahren? Gemeinsam wiederholen wir Grundlagen und frischen verschüttete Sprachkenntnisse in gemütlicher Runde wieder auf. Zzgl. Kopierkosten.

151-36W120 ***A2***
Cornelia Braun
(Great A2)
HELI, Gesamtschule, Fr.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
Mo, 16.02.2015, 19:30-21:00 Uhr
96,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Let´s meet and speak English! A2

Englisch in der Schule gelernt und vieles vergessen? In einer netten Gruppe und mit einem "native speaker" kommt altes Wissen wieder zu Tage, und Sie lernen Neues dazu. Let´s meet and speak English - the global language!

151-36W130
***Penelope Pohlner**, Muttersprachlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mo, 16.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Sprachkurse ohne Lehrbuchangabe?

Hier wird das Lehrwerk mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt oder es fallen bei der Verwendung freier Materialien ggf. Kopierkosten an.

Englisch am Vormittag
60+

In entspannter Lernatmosphäre erweitern Sie Ihren Grundwortschatz, den Sie auf Reisen, beim Einkaufen, bei Gesprächen mit Freunden oder für Ihre Briefe in die Ferne benötigen. Voraussetzung: Englischkenntnisse auf mittlerem Niveau. Nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung! Zzgl. Kopierkosten.

151-36W140 **A2.2**
Reinhild Braukmann,
Fremdsprachenkorresp.
(Easy English A2.1, Lektion 5)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mo, 16.02.2015, 09:30-11:00 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Große Gruppe
151-36E150 **A2.3-B1.1**
Otmar Kringel, *Lehrer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Fr, 20.02.2015, 10:00-11:30 Uhr
67,20 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Morning Tea
60+ B1.1

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen? In lockerer und gemütlicher Atmosphäre lesen wir englische Texte, üben das freie Sprechen sowie wichtige Grammatikstrukturen und lernen englischsprachige Länder kennen. Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf mittlerem Niveau. Nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

151-36W160 **60+**
Reinhild Braukmann,
Fremdsprachenkorresp.
(English Network Connection, Lektion 12)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mi, 18.02.2015, 09:30-11:00 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Sprachkurse nach Wunsch

Ihnen fehlt eine Sprache in unserem Angebot? Sie möchten in einer kleineren Gruppe, allein oder in kürzerer Zeit lernen? Kein Problem!

Wir entwickeln einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kurs. Selbstverständlich bieten wir auch gezieltes Sprachtraining für berufsbezogene Situationen an, abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse und Wünsche einzelner Betriebe und Institutionen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns doch einfach an!

Thilo Schneider, Standort ESW,
Tel. 05651 7429-13
Gisela Zimmer, Standort WIZ,
Tel. 05542 9336-13

Job fit - Business English
A2.3-B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Vorkenntnisse in Englisch (z. B. mehrere Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Erfahrungen) verfügen und neu in das Business-English einsteigen.

151-36E170
Regina Lorchheim,
Fremdsprachenkorrespondentin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Mo, 23.02.2015, 19:15-20:45 Uhr
86,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 16.02.2015

BILDUNGSURLAUB
Business English Week
A2.3-B1

Ein intensiver Wiedereinstieg in die englische Sprache für Personen mit ca. sechs Jahren Schulenglisch bzw. vergleichbaren Kenntnissen! Hier wird vorhandenes Wissen wieder "flott gemacht" und mit dem Schwerpunkt Business English weiter ausgebaut. Inhalte u. a.: gezieltes Training bestimmter Gesprächssituationen aus dem Geschäftsleben, Verfassen von E-Mails und Briefen, Telefonrhetorik, aktuelle Zeitungsartikel - und Englisch als Unterrichtssprache im kompletten Kurs. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

151-36W180
Ingrid Peppler, *Übersetzerin*
Christiane Kriegsmann,
Fremdsprachenkorr.
Penelope Pohlner, *Muttersprachlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mo, 18.05.2015, 08:30 Uhr
bis Fr, 22.05.2015, 15:30 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2015

Englisch
B1.2-B1.3

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse praxisbezogen aktivieren bzw. aktiv halten und vertiefen möchten. Das Lehrbuch blickt auf die englischsprachigen Länder Schottland, Südafrika, Indien und Australien. Es bietet neben Informationen über Land und Leute eine Vielzahl an Themen und motivierenden "echten" Sprechanlässen. Dabei dienen die jeweiligen Module "Survival English" als perfekte Vorbereitung auf die verschiedenen Begegnungen im Alltag.

151-36W190
Cornelia Braun
(Great B1)
HELI, Gesamtschule, Fr.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
87,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

English Conversation
in the morning
B1-B2

Let´s meet and speak English! Nutzen Sie unsere kostenlose Sprachberatung!

151-36W200
Ingrid Peppler, *Übersetzerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Mi, 18.02.2015, 09:00-10:30 Uhr
74,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Get together!
Englisch
60+ B1-B2

Gearbeitet wird mit einer Mischung aus Lehrbuchtexten, Lektüre und aktuellen Texten. Auch Grammatik wird textnah behandelt. Lektüre nach Absprache. Zzgl. Kopierkosten.

Große Gruppe
151-36E210 **60+**
Werner Schmidt, *Englisch-Lehrer i. R.*
(English Network Plus, Lektion 16)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 18.02.2015, 09:30-11:00 Uhr
66,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Welcher Kurs ist der richtige?
A1.2 oder A2.1?
Infos s. S. 23

Staying fit in English
B2

Sie sprechen schon gut Englisch und möchten sprachlich fit bleiben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Abwechslungsreich und erfrischend wird Ihr Sprachschatz immer wieder aufs Neue reaktiviert.

Große Gruppe
151-36E220
Annegret Arndt, *Dolmetscherin*
(Global intermediate, Lektion 5)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Di, 17.02.2015, 10:15-11:45 Uhr
58,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Practice makes perfect
B2

Schwerpunkte dieses Kurses sind freies Sprechen, Wiederholung und Vertiefung von Grammatik und Wortschatz sowie landeskundliches Wissen. Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse in Englisch (z. B. sechs Jahre Schulenglisch oder vergleichbare, noch aktive Kenntnisse). Zzgl. Materialkosten ca. 7,50 €.

151-36E230
Helga Ruis
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Di, 17.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
64,40 € (28 UE/14 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

English Conversation - Use it or lose it! B2

Know some English but need to improve your conversation skills? Enrol in this course and meet like-minded people to talk talk talk about almost any subject - the range is infinite: chatting about current events or the weather, going for a job interview, holidays, meeting business partners, presenting your ideas ... and your suggestions would be welcome! Zzgl. Materialkosten ca. 7,50 €.

151-36E240
Helga Ruis
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Di, 17.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
89,60 € (28 UE/14 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

vhs English Club C1/C2

You're a native speaker or fluent in English? You would like to have a nice chat with like minded people in a very British environment? Then join us once a month at the English Pub in Niederhone, along with a cider, an Irish or English beer or whatever you prefer - it's up to you, as well as the topics to talk about. Nobody will mind if your grammar is not always perfect. There will be a lot of laughter and you will meet people from all over the world! If you're interested, please contact Thilo Schneider, 05651 742913 and join us every first Thursday of the month.

151-36E260
N. N.
ESW-Niederhone, English Pub Johnny B.Good, Buschweide 23
Do, 26.02.2015, 20:00-22:15 Uhr
gebührenfrei

Invitation to Literature B2-C1

Die Kurse richten sich an alle, die Interesse an klassischer englischsprachiger Literatur haben. Textanalyse und Interpretation anhand eines Standardwerkes weltweit bekannter Theaterliteratur: "A Streetcar Named Desire" (Endstation Sehnsucht) by Tennessee Williams bzw. "Who's Afraid of Virginia Woolf?" by Edward Albee. Zzgl. Kopierkosten und ca. 6,00 € für die Lektüre (Reclam, mit Vokabelhilfe).

A Streetcar Named Desire
151-36E270
***Ute Schatte**, Dipl. Übersetzerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Do, 05.03.2015, 18:30-20:00 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 26.02.2015

Who's Afraid of Virginia Woolf?
151-36E280
***Ute Schatte**, Dipl. Übersetzerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Mo, 09.03.2015, 18:30-20:00 Uhr
76,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.03.2015

Sprachprüfungen

Auf dem (internationalen) Arbeitsmarkt wird es zunehmend wichtiger, seine Sprachkenntnisse zu dokumentieren. Mit den Cambridge Prüfungen oder den Europäischen Sprachenzertifikaten von Telc bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Landesverband der Hessischen Volkshochschulen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse in den folgenden Sprachen durch eine Prüfung nachzuweisen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tschechisch und Türkisch.

Die Prüfungen orientieren sich an den Vorgaben des Allgemeinen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen, mit dem der Europarat fremdsprachige Fähigkeiten in 6 Kompetenzstufen (A1 = Anfängerkenntnisse bis C2 = fast muttersprachliche Kompetenz) unterteilt. Wer ein Europäisches Sprachenzertifikat erwirbt, kann sicher sein, dass seine Sprachkompetenz in ganz Europa eingeordnet werden kann (Infos unter: www.sprachenzertifikate.de).

Cambridge English - Business Zertifikatskurs B2

Verbesserung der beruflichen Chancen durch einen qualifizierten Abschluss in Cambridge English Language Assessment - Business English Certificate Vantage (B2):

Cambridge Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt. Im Firmenbereich können Cambridge Prüfungen in Geschäftsenglisch objektive und unabhängige Beurteilungen der Sprachkenntnisse eines Angestellten oder Bewerbers ermöglichen. Besonders bei Bewerbungen zeigt das Zertifikat den Arbeitgebern, dass Sie Geschäftsenglisch auf dem Niveau B2 des europäischen Referenzrahmens beherrschen, da Ihre Kompetenzen in den Bereichen Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen im internationalen Vergleich getestet wurden.

Die Volkshochschule Werra-Meißner bietet am Standort Eschwege die Cambridge-Prüfungsvorbereitung in Zusammenarbeit mit dem hvv-Institut in Frankfurt und den Beruflichen Schulen in Eschwege an. Sie werden bei uns auf die BEC Vantage Prüfung (Level B2 des europäischen Referenzrahmens, s. S. 23) in einem 14-täglich samstags stattfindenden Kurs vorbereitet. Wir werden mit Texten und Hörverständnisübungen aus dem Bereich Geschäftsenglisch arbeiten, u. a. geht es um das Erstellen von Geschäftskorrespondenz (Briefe, E-Mails, Memos etc.), Telefonieren, Erläutern von Diagrammen, Buchen von Hotelzimmern, Betreuen von Gästen, Planen von Konferenzen sowie das Beschreiben des Arbeitsplatzes.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der mittlere Bildungsabschluss, die Fachhochschulreife oder die Allgemeine Hochschulreife mit einer guten Englischnote. In Kooperation mit den Beruflichen Schulen Eschwege. Die Prüfungsgebühr beträgt ca. 180,00 € und ist in der Unterrichtsgebühr **nicht** enthalten. Prüfung voraussichtlich: Mai 2015

151-36E250
Viola Groeber
ESW, Berufliche Schulen, Südring 35
Sa, 28.02.2015, 09:00-12:30 Uhr
76,80 € (24 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Französisch zum Auffrischen und Weiterlernen A1.3-A2.1

Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern, die Grammatik vertiefen und die Aussprache üben - in diesen Kursen können Sie Ihre Sprachfertigkeiten ausbauen und die Kultur unseres Nachbarlandes entdecken. Bonjour!

151-38E040 ***A1.3***
Catherine Schweisshelm
(On y va! A1, Lektion 9)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Do, 19.02.2015, 17:30-19:00 Uhr
93,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-38E050 ***A1.3-A2.1***
Franca Wöbbeking
(Intermezzo - Französisch A1, Lektion 1)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Di, 17.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
80,60 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-38E060 ***A2.1***
Franca Wöbbeking
(On y va! A2, Lektion 1)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Mo, 16.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
80,60 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Französisch B1-B2

Schwerpunkte sind: Freies Sprechen, Wiederholung und Vertiefung von Grammatik und Wortschatz, Gespräche über aktuelle Themen, französische Lieder sowie landeskundliches Wissen. Zzgl. Kopierkosten.

151-38E070
Catherine Schweisshelm
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Do, 19.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
81,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Réactivez votre français B1-B2

Anhand von leichter Lektüre, Partner- und Gruppengesprächen, Hörbeispielen und Wiederholung von Grammatik werden das Sprechen und Hörverstehen sowie die schriftliche Ausdrucksfähigkeit geübt. Zzgl. Kopierkosten.

Große Gruppe
151-38E080
Catherine Schweisshelm
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
75,00 € (30 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Conversation en français B2

Nous sommes un petit groupe de francophiles joyeux et très dynamiques qui se retrouvent une fois par semaine pour parler librement en français et cultiver ainsi la langue de Molière. Ce faisant, nous nous entretenons de sujets très variés: de ce que nous avons vécu personnellement, de sujets d'actualité - texte écrit à l'appui, de livres que nous choisissons et lisons, du contenu de chansons françaises modernes ou anciennes que nous écoutons. Tout ce qui nous intéresse peut être sujet de conversation, même des points de grammaire peuvent être vus ou revus si souhaité. Alors laissez-vous tenter, venez nous rejoindre pour vous entraîner et vous exprimer dans cette belle langue qu'est le français. Nous sommes toujours très heureux d'accueillir de nouvelles participantes et de nouveaux participants.

151-38E090
Franca Wöbbeking
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Mo, 16.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
80,60 €
(26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Italienisch A1.1-A1.2

"Spaghetti, pizza, amore..." sind die einzigen italienischen Wörter, die Sie kennen, aber jetzt wollen Sie mehr? Hier sind Sie dafür richtig. In lockerer Atmosphäre verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und lernen einiges Interessantes über die italienische Kultur.

151-40E030
Jutta Haseney
(Azzurro, Lektion 2)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Do, 05.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
62,40 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 29.01.2015

151-40W040
Jutta Haseney
(Lehrbuch nach Absprache)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Mi, 04.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
62,40 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 28.01.2015

Die Italienisch-Kurse beginnen bereits in der ersten Februarwoche!

Weitere Specials:

- **Sommerkurse** auf Anfrage
- **Italienisch life online - In kurzer Zeit viel erreichen!** Individueller Einzelunterricht, ortsunabhängig und zeitlich flexibel, ☎ 05542 9336-13.

Ricette italiane tradizionali
Wir erstellen eine italienische Rezeptesammlung A1.1-B1.1

Wir kochen italienisch und lernen (fast nebenbei) die Wörter für Lebensmittel und andere Dinge aus der Küche. Freitag und Sonntag widmen wir uns den Vokabeln und Rezepten und beschäftigen uns mit der typischen italienischen Speisenfolge; am Samstag wird gekocht und geschlemmt. Für Liebhaber der italienischen Küche mit und ohne Sprachkenntnisse. Buon appetito! Zzgl. Lebensmittelumlage.

151-40W010
Jutta Haseney
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Fr, 06.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.03.2015, 10:00-16:30 Uhr
So, 08.03.2015, 10:00-13:00 Uhr
57,60 € (16 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Italienisch zum Auffrischen und Weiterlernen A1.2

"Scusi, dov'è Piazza di Spagna?" Hierauf kennen Sie bereits die Antwort! Ihre Sprachkenntnisse wollen Sie aber weiterhin verbessern und mehr erfahren über futuro semplice, anteriore und ipotetico. Als Hilfsmittel dabei dienen italienische Lektüre, Musik, das Internet und viel Landeskunde.

151-40E050
Jutta Haseney
(Espresso 2, Lektion 1)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 107
Di, 03.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
62,40 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.01.2015

Italienisch mit Freunden A2.3

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Italienischgrundkenntnisse in netter Gruppe anzuwenden und weiter auszubauen. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf dem gesprochenen Wort. Das sollten Sie bereits kennen: Präsenz, Imperfekt, Futur.

151-40W060
Jutta Haseney
(Allegro 3, Lektion 1)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Mi, 04.02.2015, 16:45-18:15 Uhr
62,40 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 28.01.2015

Polnisch von Anfang an A1

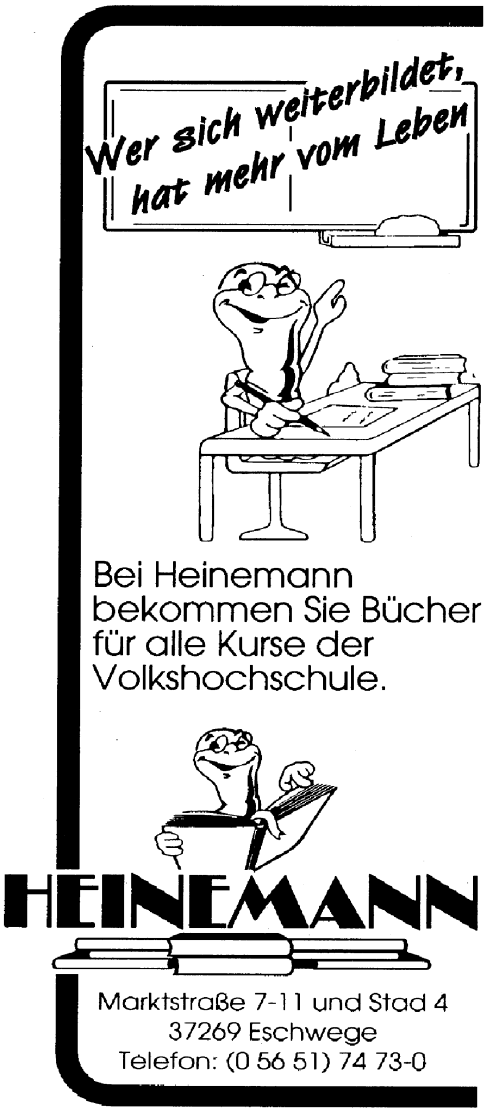
Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Polens kennen lernen möchten.

151-46E010
***Ewa Sobczak**, Muttersprachlerin*
(Razem, Lektion 1)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 205
Di, 14.04.2015, 18:00-19:30 Uhr
62,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.04.2015

Spanisch von Anfang an

Hola, buenos dias! Dieser Kurs richtet sich an alle, die (noch) keine Spanischkenntnisse haben und diese schöne Sprache lernen möchten - in netter Atmosphäre und mit viel Spaß!

151-44W020
***Guadalupe Villanueva de Semmelroth**, Muttersprachlerin*
(El Nuevo Curso 1, Lektion 1)
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
Do, 19.02.2015, 19:50-21:20 Uhr
84,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015



Spanisch zum Auffrischen und Weiterlernen A1.1-A1.3

Möchten Sie Ihre Spanisch-Kenntnisse ausbauen und in einer netten Gruppe gemeinsam weiterlernen? Bienvenidos! Auch für alle, die früher schon einmal Spanisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten, sind diese Kurse geeignet. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung.

Vormittagskurs mit langsamerem Kurstempo
151-44W030 ***60+…A1.1-A1.2***
***Sofia Ochoa de Schmedes**, Muttersprachlerin*
(Caminos 1, Lektion 4)
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Do, 19.02.2015, 09:30-11:00 Uhr
62,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-44E060 ***A1.2***
***Juana Longa Cura de Zinn**, Muttersprachlerin*
(Perspectivas iYa! A1, Lektion 4)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mo, 13.04.2015, 20:00-21:30 Uhr
86,80 € (28 UE/14 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.04.2015

151-44E065 ***A1.2***
***Juana Longa Cura de Zinn**, Muttersprachlerin*
(Perspectivas iYa! A1, Lektion 4)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mi, 15.04.2015, 20:00-21:30 Uhr
86,80 € (28 UE/14 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.04.2015

151-44W070 ***A1.2***
***Guadalupe Villanueva de Semmelroth**, Muttersprachlerin*
(El Nuevo Curso 1, Lektion 7)
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
Di, 17.02.2015, 18:15-19:45 Uhr
84,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-44W080 ***A1.3***
***Guadalupe Villanueva de Semmelroth**, Muttersprachlerin*
(El Nuevo Curso 1, Lektion 12)
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
Di, 17.02.2015, 19:50-21:20 Uhr
84,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Spanisch A2

In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß weiter Spanisch lernen. Bienvenidos!

151-44E100
***Juana Longa Cura de Zinn**, Muttersprachlerin*
(Perspectivas A2, Lektion 13)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mi, 18.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
80,60 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Español A2

Auffrischungskurs zur Wiederholung mit erhöhtem Lerntempo - lassen Sie sich vom mexikanischen Temperament mitreißen!

151-44W110
***Guadalupe Villanueva de Semmelroth**, Muttersprachlerin*
(Caminos neu A2, Lektion 12)
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, R. 430
Do, 19.02.2015, 18:15-19:45 Uhr
84,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Spanisch B2

Sigamos conversando y charlando sobre temas actuales, sobre un buen libro o sobre todo aquello que nos interesa. Amplia tu vocabulario y domina mejor tu lenguaje. ¡Hasta pronto!

Kleine Gruppe
151-44E120
***Juana Longa Cura de Zinn**, Muttersprachlerin*
(Avenida, Lektion 6)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mo, 16.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
102,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Welcher Kurs ist der richtige?
A1.2 oder A2.1?
Infos s. S. 23

Russisch von Anfang an

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sowohl die Sprache als auch die Kultur Russlands kennen lernen möchten. Entdecken Sie eine wunderschöne Sprache neu! Russisch ist gar nicht so schwer, wie man denkt!

151-42E010
Helene Schwandt
(Otlitschno!, Lektion 1)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Di, 24.02.2015, 18:15-19:45 Uhr
81,60 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2015

Russisch A2

Weiter geht`s mit Lektion 15 im Lehrwerk "Most". Wir lesen und hören kleine Texte, Geschichten, Gedichte, üben grammatische Strukturen und erweitern den Wortschatz. Wer schon einen Russisch-Kurs besucht hat oder bereits ein wenig Russisch sprechen und verstehen kann, ist in unserer kleinen, netten Gruppe herzlich willkommen!

151-42E020
Helene Schwandt
(Most, Lektion 15)
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Di, 17.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
88,40 € (26 UE/13 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Gesundheit

Um gesund zu bleiben und sich fit zu fühlen, kann man etwas tun: Schon einfache Übungen können, regelmäßig angewendet, dabei helfen, das eigene Wohlgefühl zu verbessern. In unseren Kursen lernen Sie Techniken, um Beschwerden vorzubeugen oder diesen erfolgreich entgegenzuwirken.

Die breite Auswahl an Entspannungsangeboten, sanften Bewegungs- oder Atemübungen sorgt für Ausgeglichenheit und Energie. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Sie finden Angebote zu Ernährung und Kochen und im Fitnessbereich lernen Sie effektive Trainingsmethoden für mehr Ausdauer und Kraft kennen.

Ziel der Volkshochschule ist es, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Denn physisches und psychisches Wohlbefinden ist die Voraussetzung, um private und berufliche Herausforderungen zu bewältigen.

Sturzprophylaxe
Sicher stehen und gehen - in jedem Alter!

Wenn ältere Menschen stürzen - sei es daheim oder unterwegs - folgen oft langwierige Mobilitätseinschränkungen verbunden mit Schmerzen und Krankenhausaufenthalten. Einfache Übungen können hier vorbeugen. Ihre Selbstständigkeit und Aktivität kann durch ein moderates Kraft- und Balancetraining nachhaltig gestärkt werden; ergänzt durch Übungen zu Beweglichkeit und Koordination sowie zu Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Hier lernen Sie in kleiner Gruppe, das Sturz- und Verletzungsrisiko zu mindern.

151-50E030 ***60+***
***Ursula Frinken**, Übungsleiterin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mi, 04.03.2015, 10:00-11:00 Uhr
48,50 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2015

Kleine Gruppe
151-50E040 ***60+***
***Volker Schott**, Ergotherapeut, Seniorensporttrainer, Mentor Sturzprophylaxe*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mi, 10.06.2015, 16:45-17:45 Uhr
34,50 € (10 UE/7 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.06.2015

Augenschule - Sehtraining

Die Gabe des Sehens ist kostbar. In unserer visuell dominierten Gesellschaft sind die Augen die wichtigsten Sinnesorgane. Die Anforderungen an unsere Augen sind gestiegen: Rund 80% der Sinneseindrücke nehmen wir mit ihnen wahr. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, sich um die Gesunderhaltung und das Wohlbefinden seiner Augen zu bemühen. In der Augenschule erhalten Sie praktische Tipps und lernen einfache alltagstaugliche Übungen/Spiele, mit denen Sie den Sehsinn ganzheitlich stärken können, die Sehkraft regenerieren, die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Sehfähigkeit erweitern. Geeignet für Fehl- und Normalsichtige.

Seminar
151-50E080
Maria John
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 07.03.2015, 10:00-15:00 Uhr
21,00 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Kurs
151-50E090
Maria John
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Do, 12.03.2015, 10:00-11:30 Uhr
42,00 € (12 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.03.2015

Reanimation bei Kindern

Kinder verletzen sich häufig. Oft ist es nur eine Kleinigkeit, aber wenn nicht? Eine Vorstellung, die man am liebsten verdrängt ... Wenn ein Kind in Lebensgefahr ist, sollte jeder richtig handeln können. Themen: Bewusstlosigkeit, Atem- und Herzstillstand; Fallbeispiele (Verschlucken von Fremdkörpern, Insektenstiche im Mundbereich, bedrohliche Blutungen, Ertrinken); Erkennen und Vermeiden von Gefahrenquellen. Beatmung und Reanimation an Übungspuppen werden ausführlich erprobt. Bitte bei der Anmeldung angeben, welche Altersgruppe Sie speziell interessiert (Säugling oder Kind im Grundschulalter etc.).

151-50W010
***Susanne Liebmann-Vorpeil**, Kinderkrankenschwester*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, R. 201
Mi, 25.02.2015, 19:00-22:00 Uhr
14,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.2015

Raucht der Kopf
oder krampft die Wade
wir helfen gern
in jeder Lage.
Rübezahl - Apotheke
Carla Schäfer
Am Markt 9 * 37213 Witzenhausen
Tel. 05542/5410
www.ruebezahlapotheke.de
ruebezahl-apotheke@t-online.de

Schnelle Hilfe!
Wunden und Verletzungen bei Kindern versorgen

Unsere Kinder sind voller Fantasie und Temperament, immer auf der Suche, etwas zu entdecken und auszuprobieren. Sie verletzen sich häufig; oft ist es nur eine Kleinigkeit - und wenn nicht? Anhand vieler Fallbeispiele wird auf die Psychologie des Kindes eingegangen, Gefahrenquellen werden aufgezeigt und Maßnahmen bei Verletzungen geübt. Bitte bei der Anmeldung angeben, welche Altersgruppe Sie speziell interessiert (Säugling, Kind im Grundschulalter etc.).

151-50W020
***Susanne Liebmann-Vorpeil**, Kinderkrankenschwester*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, R. 201
Di, 10.03.2015, 19:00-22:00 Uhr
14,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 03.03.2015

Fasten im Frühjahr

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, Einkehr halten, zur Ruhe kommen und sich auf sich selbst besinnen... In diesem Kurs lade ich Sie herzlich ein, das "Leben aus sich selbst heraus" wieder neu zu entdecken, dabei den Körper zu entlasten und abzunehmen. Erfrischen Sie Körper, Geist und Seele mit dieser Frühlings-Fastenwoche und tanken Sie neue Energie. Nur Mut - ich freue mich auf Sie!

Info/Einführungsvortrag zum Fasten
151-50W060
***Andrea Krug**, ganzheitliche Ernährungsberaterin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Do, 30.04.2015, 18:30-20:45 Uhr
11,25 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 16.04.2015

Fasten-Seminar mit Wanderung
151-50W070
***Andrea Krug**, ganzheitliche Ernährungsberaterin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Mi, 13.05.2015, 18:30-20:00 Uhr
Fr, 15.05.2015, 18:30-20:00 Uhr
So, 17.05.2015, 14:00-17:30 Uhr
32,40 € (9 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2015

Ayurvedische Handmassage

Ölmassagen sind ein wichtiger Teil der ayurvedischen Gesundheitskunde. Das Öl dringt tief in Haut und Gewebe ein und löst Giftstoffe sanft heraus. Sie werden u. a. zur Behandlung und Linderung bei Gelenkerkrankungen angewendet.

151-50E100
Ruth Letsch
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Mi, 04.03.2015, 18:30-20:00 Uhr
7,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2015

BILDUNGSURLAUB

Burnout-Prävention
Neue Kraft tanken in der Natur

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, fühlen sich den Herausforderungen des Alltags nicht mehr voll gewachsen. Entscheidungen fallen schwer. Dinge, die man früher gern getan hat, werden mit einem Mal zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des "Funktionieren-Müssens" befinden, ist es höchste Zeit gegenzusteuern. Wer in die Burnout-Spirale hineingeraten ist, plagt sich mit Selbstzweifeln und versucht, entstehende Defizite mit noch mehr Anstrengungen auszugleichen. Ein fataler Teufelskreis! So weit muss es nicht kommen. Ausgehend von der Analyse der gesellschaftlichen und per-sönlichen Ursachen für Dauerstress und Erschöpfung, erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund erhält. Im Laufe der Woche wird jede/r Teilnehmende anhand eines individuell erstellten Stress-Belastungs-Profils ein persönliches "Gesundheitskonzept" zur Burnout-Prophylaxe erarbeiten. Umgeben von der wunderschönen Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner wird das Bildungsurlaubsprogramm durch verschiedene Angebote zur Erkundung der Natur (z. B. Wanderungen) und zur Wiederentdeckung von Körper- und Sinneswahrnehmungen (z. B. je nach Witterung Thermalbad-Besuch, Barfußpfad o. ä.) ergänzt. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 Übernachtungen in der Freizeit- und Bildungsstätte "Jugenddorf Hoher Meißner", 4 x Vollpension und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs.

151-50W190
***Nicole Fierek**, Dipl.-Psychologin*
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 10.08.2015, 11:00 Uhr
bis Fr, 14.08.2015, 13:00 Uhr
396,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.07.2015

Mit Schüßler-Salzen fit in den Frühling
Frühjahrskuren

Hier erfahren Sie, wie die Schüßler-Salze den Körper beim Frühjahrsputz unterstützen können. Im Winter angesammelte "Schlacken" müssen wieder abgebaut werden, um leicht und vital den Frühling zu genießen. Viele wertvolle Tipps zum Säure-Basen-Haushalt und zum Abnehmen runden diesen Abend ab.

151-50W110
***Anita Steenweg**, Heilpraktikerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Mo, 02.03.2015, 18:30-21:30 Uhr
16,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 23.02.2015

Schüßler-Salze:
Antlitzdiagnostik

Ein Mineralsalzmangel hinterlässt Spuren im Gesicht. In diesem Seminar lernen Sie, die Zeichen jedes einzelnen Schüßler-Salzes im Antlitz zu erkennen. Bitte kommen Sie ungeschminkt, wenn eine Antlitzdiagnostik gewünscht wird.

151-50W120
***Anita Steenweg**, Heilpraktikerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Sa, 25.04.2015, 10:30-17:00 Uhr
28,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Bachblütenspaziergang
in der Natur

Viele Menschen kennen Bachblüten aus der Apotheke, wissen aber nicht, dass diese bei uns auch in freier Natur vorkommen. In der heimischen Umgebung können wir z. B. Oak (Eiche), Beech (Buche), Willow (gelbe Weide), Agrimony (Gemeiner Odermennig), Holly (Europäische Stechpalme), Heather (Schottisches Heidekraut) und andere Bachblüten finden und uns mit diesen Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Blüten und deren Bedeutung als Bachblüte näher beschäftigen. Mit Geschichten, Meditationen und Wahrnehmungsübungen werden wir die jeweiligen Bachblüten umfassend kennen lernen.

151-50E130
***Brigitte Göbel**, Sozialpädagogin*
ESW, Treffpunkt vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 09.05.2015, 14:00-18:30 Uhr
25,20 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2015

151-50W140
***Brigitte Göbel**, Sozialpädagogin*
WIZ-Hübenthal, Treffpunkt Parkplatz hinter dem Gut
Sa, 25.04.2015, 14:00-18:30 Uhr
25,20 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Reiki zum Kennenlernen

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, was Reiki eigentlich ist, sind Sie in diesem Wohlfühlseminar richtig. Neben einer Einführung in den Entstehungs- und Entwicklungsweg von Reiki lernen Sie die heilende Wirkung der Hände kennen. Reiki bietet eine sanfte Möglichkeit, auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen. Erfahren Sie die ausgleichende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

151-50E160
Bärbel Hering
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 14.03.2015, 15:00-18:00 Uhr
18,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Bei diesem Tagesseminar erfahren Sie alles über den Bewusstseinszustand der Hypnose, welcher uns aus Alltagserfahrungen zutiefst vertraut ist. Veraltete Ammenmärchen von Showhypnose und Manipulation werden entlarvt und weichen dem neuen Verständnis von Hypnose als natürlichem Bewusstseinszustand, der in bestimmten Gehirnbereichen ständig aktiv ist. Sie lernen die unterschiedlichen Hypnosetherapieformen, deren Vorgehensweisen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen in der Theorie kennen. Am Ende des Tages können Sie Heilhypnose selbst erfahren und erleben dabei, dass Sie ständig wissen, was mit Ihnen geschieht. Denn das Kennzeichen einer seriösen modernen Hypnosetherapie ist, dass auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen einbezogen wird.

151-50E150
***Heidemarie Hofmann**, Hypnosetherapeutin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 21.02.2015, 10:00-17:00 Uhr
28,80 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Durch künstlerisches Gestalten wieder Zugang zu sich selbst finden

Wer kennt das nicht: Wir hetzen von einem Termin zum anderen und wir erledigen unser tägliches Pensum - oft ohne auf unsere innere Stimme, unser Bauchgefühl, unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Oder wir sagen Ja, obwohl ein Nein angebracht wäre, nur um anderen zu gefallen. Ich möchte Sie einladen, in vier Workshops den Zugang zu Ihrem Bauchgefühl wieder zu finden und die eigenen Bedürfnisse besser zu spüren. Um den Alltag hinter uns lassen zu können, leite ich den Abend mit einer Fantasiereise ein; danach können Sie bei entspannender Musik Ihre inneren Bilder gestalten. Die Materialien werden Ihnen zu Beginn vorgestellt (z. B. Acryl- und Aquarellfarben, verschiedene Kreiden, Ton). Nach der Gestaltungsphase gibt es die Möglichkeit, das Erlebte in der Gruppe oder im Einzelgespräch zu besprechen und Anregungen zu erhalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

151-50W180
***Melanie Windus**, integraltherapeutische Kunstpädagogin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, R. 202
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:00 Uhr (Einführungsabend)
Mo, 23.02.2015, 18:00-20:30 Uhr
69,00 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Die Heilkraft der Farben

Ein Spaziergang im Grünen, das Blau des Himmels... Jede Farbe hat eine bestimmte Schwingung, die auf unsere Sinne einwirkt, die Körper und Seele beeinflusst und uns stimuliert. Werden wir uns dieser Zusammenhänge bewusst und verstehen die ganzheitliche Wirkung von Farben, ist es einfacher, genau die "richtige" Farbe zu wählen, um z. B. einer Krankheit vorzubeugen, ein Symptom zu lindern, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren oder sich einfach etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs gehen wir auf eine Entdeckungsreise in die bunte Welt der Farben. Dabei werden wir einen Einblick in die Farbtheorie bekommen, aber auch mit den Spektralfarben malen sowie den Gebrauch von farbigen Duftessenzen und Ölen kennenlernen. Außerdem erfahren wir mit ausgewählten Übungen und Meditationen, wie wir Farben gezielt einsetzen können, um mehr Harmonie und Balance in unser tägliches Leben zu bringen. Zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten.

151-50W170
***Christina Brandes**, Künstlerin/ Farbtherapeutin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Di, 03.03.2015, 19:00-21:00 Uhr
58,90 € (19 UE/7 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2015

Frischer Wind für Ihre Bronchien!
Entspannung in der Solegrotte

Hier haben Sie Gelegenheit, die wohltuende Wirkung der Solegrotte kennen zu lernen. Die salzhaltige Luft pflegt sanft Ihre Atemwege, die Atmosphäre in der Grotte beruhigt und entspannt... Gönnen Sie sich diese wunderbare Auszeit. Am 26.02.2014 erhalten Sie eine Einführung in die Wirkungsweise der Grotte sowie Infos zu Entspannungstechniken, und Sie unternehmen eine kleine Traumreise ans Meer. Alle weiteren Besuche können Sie individuell im Rahmen der allgemeinen Öffnungszeiten der Grotte wahrnehmen.

151-50W050
***Rüdiger Ullrich**, Physiotherapeut BSA, Werraltherme, Physio Fit*
Do, 26.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
58,00 € (8 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.2015

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Ayurvedisches Kochen

Gesunde und gute Ernährung spielt im Ayurveda - der Jahrtausende alten indischen Volksmedizin - eine wichtige Rolle. Bei einer Tasse duftenden Chais, dem Gewürztee Indiens, erhalten Sie Einblick in die ayurvedischen Grundlagen. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen werden Sie feststellen, dass ein ayurvedisches Menü nicht höllisch scharf sein muss und auch mit dem "hiesigen Gemüse" seinen exotischen Reiz entfalten kann; denn duftende indische Gewürze spielen in den vegetarischen Gerichten die tragende Rolle - lassen Sie sich überraschen! Die Lebensmittelumlage richtet sich nach der Teilnehmerzahl; es werden biologische Zutaten eingekauft.

151-52E010
Bettina Reusse
ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche
Sa, 14.03.2015, 10:00-18:00 Uhr
37,00 € (10 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Vegane Ernährung - Kochen ohne tierische Lebensmittel

"Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen (veganen) Ernährung" (Albert Einstein). Vegane Ernährung enthält keine tierischen Produkte. Richtig und abwechslungsreich gestaltet, ist sie gesund und schmackhaft - und nicht nur für den Menschen von Vorteil. Neben wichtigen Informationen über die Zusammenhänge unserer westlichen Ernährungsgewohnheiten und deren globale Auswirkungen erhalten Sie viele Tipps für eine "Alltagsküche" ganz ohne tierische Lebensmittel. Gemeinsam werden wir vegan kochen und in gemütlicher Runde unsere Zubereitungen genießen. Zzgl. ca. 9,00 € Lebensmittelumlage.

151-52E030
Karin Schmöckel
ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche
Sa, 13.06.2015, 11:00-15:30 Uhr
21,00 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Laktosefrei genießen

Dieser Koch-Workshop ist für Menschen gedacht, die keine Milch und/oder Milchprodukte vertragen bzw. diese Produkte in der Ernährung meiden möchten. Wir kochen gemeinsam, und Sie erhalten Informationen, worauf Sie schon beim Einkauf achten können, um einem Mangel an Nähr- und Vitalstoffen vorzubeugen. Zum Abschluss verspeisen wir in gemütlicher Runde die selbst hergestellten Gerichte und haben erfahrungsgemäß viel Spaß miteinander. Zzgl. 9,00 € Lebensumlage. Daten s. nächste Spalte.

151-52E040
Karin Schmöckel
ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche
Sa, 27.06.2015, 11:00-15:30 Uhr
21,00 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

Vegetarische Köstlichkeiten aus China

Essen ist für Chinesen "die wichtigste Nebensache der Welt"! Bei der Zubereitung und Präsentation müssen die vier Faktoren Duft, Geschmack, Aussehen und Konsistenz der Speisen gleichermaßen berücksichtigt werden. So wird beispielsweise der Farbenvielfalt auf dem Teller eine ähnlich große Rolle beigemessen, wie der Frische der verwendeten Zutaten, und die ist ein absolutes Muss - das Auge isst mit! Durch verschiedene Gartechniken, Kräuter und Gewürze entstehen Geschmackskompositionen, die die Speisen immer wieder neu zur Geltung bringen. Die chinesische Küche bietet auch eine Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten, mit und ohne Tofu. Lassen Sie sich von mir ein wenig ins Reich der Mitte entführen. Zzgl. Lebensmittelumlage.

151-52W020
Xiangzhen Li
GROA, Valentin-Traudt-Schule, Küche
Sa, 28.02.2015, 15:00-21:00 Uhr
24,80 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Chinesisch rustikal

Chinesisch rustikal ist Essen aus der Garküche. Aber wir gehen zum Kochen nicht auf die Straße, sondern holen die Rezepte der Garküche zu uns auf den Herd. Es wird gedämpft, gebraten und gegrillt. Gesund wird das Essen trotzdem bleiben. Lassen Sie sich überraschen! Zzgl. Lebensmittelumlage.

151-52W100
Xiangzhen Li
WIZ, Berufl. Schulen,Küche
Sa, 14.03.2015, 15:00-21:00 Uhr
28,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Erzählungen aus Tausendundeiner Nacht
mit orientalischem Büfett

Nach traditionellen Rezepten bereiten wir gemeinsam verschiedene Speisen zu, die wir anschließend in orientalischer Atmosphäre bei Kerzenlicht, Weihrauchduft und Erzählungen aus Tausendundeiner Nacht genießen. Zzgl. Lebensmittelumlage.

151-52W050
Dr. Ibrahim Bekheet
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
Sa, 18.04.2015, 16:00-21:15 Uhr
21,70 € (7 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Fingerfood

Die kleinen Köstlichkeiten bereichern jeden Tisch, jedes Büfett. Dazu einige bunte Salate gereicht, und Ihre Gäste können kommen. Gemeinsam gestalten wir ein Fingerfood-Bufett, abgestimmt auf die Frühlingszeit. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zur Vorbereitung eines festlichen Büffets. Nach getaner Arbeit werden wir in gemütlicher Runde die kleinen Köstlichkeiten verspeisen. Zzgl. 9,00 € Lebensmittelumlage.

151-52E060
Erika Astor
ESW, Anne-Frank-Schule, Fliederweg 3, Küche
Sa, 30.05.2015, 10:00-14:00 Uhr
20,00 € (5 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 22.05.2015

Landhausküche aus Deutschland

Bei vielen Anregungen aus aller Welt gerät das Gute, das in unserer Heimat gedeiht, fast in Vergessenheit. Bodenständiges aus unterschiedlichen Regionen, Deutschlands Leibgerichte, modern interpretiert, wollen wir gemeinsam zubereiten und probieren. Zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage.

151-52W070
***Ingrid Krainz**, Küchenleiterin*
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
Sa, 21.02.2015, 16:00-19:00 Uhr
15,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Einladung zum Frühlingsfest und Osterbrunch

Ein langes Frühstück ist die gemütlichste Art zu schlemmen, ob am Wochenende oder an anderen freien Tagen. Zum Verwöhnen für Freunde und Familie testen und verkosten wir leckere Eierspeisen und Ofengerichte, Suppen und Süßspeisen. Zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage.

151-52W080
***Ingrid Krainz**, Küchenleiterin*
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
Sa, 21.03.2015, 16:00-19:00 Uhr
15,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

SCHACHTELHALM
NATURKOST

Wir stehen für
- Transparente und kurze Wege
- Die Interessen der heimischen Landwirtschaft
- Artgerechte Tierhaltung

Unsere Stärken sind
- Beratung
- Frische, Qualität und geschmackvolle Produkte aus ökologischem Anbau

Walburger Straße 19 * 37213 Witzenhausen

Feines aus Südfrankreich

Es duftet nach Rosmarin und Thymian, nach Knoblauch und Lavendel. Oliven und deren Öle, sonnengereiftes Obst und Gemüse - all das verbinden wir mit Frankreichs Süden. Leckere Vorspeisen, ein Hauptgericht mit Fleisch und ein Dessert bereiten wir zu und genießen gemeinsam. Zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage.

151-52W090
***Ingrid Krainz**, Küchenleiterin*
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche
Sa, 25.04.2015, 16:00-19:00 Uhr
15,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Jetzt brau ich mein Bier selbst!
Einführungsseminar

Mit zunehmender industrieller Massenproduktion unserer Lebensmittel bekommen natürlich hergestellte Produkte einen immer höheren Stellenwert. In diesem Einführungsseminar erfahren Sie nicht nur Interessantes über Biersorten und rechtliche Fragen zum Heimbrauen sowie über die Geschichte und gesundheitlichen Aspekte des Bieres, sondern lernen auch, eigenes, individuelles Bier mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche herzustellen - inklusive Tricks und Tipps fürs Selbstgebraute von einem erfahrenen Braumeister.

151-52E150
Volker Fahrenstück
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Sa, 28.02.2015, 10:00-15:30 Uhr
25,90 € (7 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Bier brauen
Praxisseminar

Im Mittelpunkt steht die aktive Beteiligung am Brauvorgang. Dann heißt es allerdings warten! Nach der sechswöchigen Reifezeit treffen wir uns zur Verkostung und Übergabe des fertigen Bieres wieder. Zzgl. 5,00 € für Rohstoffe und Kopien.

151-52E160
Volker Fahrenstück
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 14.03.2015, 10:00-18:00 Uhr
Sa, 25.04.2015, 16:00-18:15 Uhr
48,10 € (13 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Achtung Materialkosten!

Material- oder Kopierkosten, Lebensmittelumlagen etc sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

Torten dekorieren
Grundkurs Fondant & Co.

Kindergeburtstag, Hochzeit, Taufe ... eine besondere Tortenkreation krönt jedes Fest und jede Kaffeetafel. In diesem Grundkurs erlernen Sie u. a. den Umgang mit Rollfondant (eine weiche, flexible Zuckermasse). Dabei werden auch Techniken des Einfärbens mit Lebensmittelfarben, des Marmorierens und Modellierens vermittelt. Sie lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Dekor-Werkzeuge kennen und erhalten viele Tipps rund ums Thema Tortendekorationen. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbst konzipiertes und mit eigenen Dekor-Elementen fantasievoll hergestelltes Torten-Kunstwerk mit nach Hause. Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Form-Schokolade, Marzipan, Buttercreme, Farbpasten, Glitter etc., sind in der Materialumlage enthalten. Darüber hinaus werden Ihnen eine Vielzahl verschiedener Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch kann statt eines mitzubringenden Rührkuchens ein Rührkuchen oder ein Torten-Dummy für ca. 5,00 € im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Zzgl. 25,00 € Lebensmittelumlage.

151-52W110
***Angelika Christophi**, Cakedesignerin*
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
Sa, 27.06.2015, 10:00-16:00 Uhr
27,20 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 12.06.2015

Torten dekorieren
Aufbaukurs Fondant & Co.

In diesem Fortgeschrittenenkurs lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten im Umgang mit Rollfondant, Marzipan, Formschokolade sowie Royal Icing kennen, und es werden Ihnen Schritt für Schritt Techniken des professionell-kreativen Einfärbens, Marmorierens und Modellierens, der Umgang mit Stencils und Prägematten sowie viele Tipps und Tricks vermittelt. Planung, Design-Erstellung, Materialbedarfsermittlung, Ausarbeiten der einzelnen Dekor-Elemente sowie alles Wissenswerte zu Fertigstellung, Transport und Lagerung Ihrer Torte erfahren Sie in diesem Seminar. Jede/r nimmt am Seminarende ein nach eigenem Entwurf fantasievoll gestaltetes, selbst konzipiertes und dekoriertes Kunstwerk mit nach Hause. Sämtliche Rohstoffe und Materialien sind in der Materialumlage enthalten, außerdem wird Ihnen eine Vielzahl an Werkzeugen zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch kann statt eines mitzubringenden Rührkuchens ein Rührkuchen oder ein Torten-Dummy für ca. 5,00 € im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Zzgl. 25,00 € Lebensmittelumlage. Daten s. nächste Spalte.

151-52W120
***Angelika Christophi**, Cakedesignerin*
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
So, 28.06.2015, 10:00-16:00 Uhr
27,20 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 14.06.2015

Torten dekorieren
Blumen, Blüten, Blätter aus Zucker, Schokolade & Co.

In diesem Kurs erfahren Sie alles über den Umgang und das Arbeiten mit Blütenpaste, Modellierschokolade und Marzipan. Wir widmen uns dem Einfärben, Ausstechen und Modellieren von Blüten, Blättern und Knospen. Außerdem werden wir einfache, lebensecht wirkende Blumen aus Blütenpaste herstellen und zu einem Strauß binden. Zaubern Sie einen Hauch von Frühling auf Ihre nächste Festtagstorte oder auf Ihre Cup-Cakes! Alle während des Seminars von Ihnen hergestellten Dekorationen können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen; alle erforderlichen Materialien und Werkzeuge werden gestellt. Zzgl. 28,00 € Lebensmittelumlage.

151-52W130
***Angelika Christophi**, Cakedesignerin*
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
So, 17.05.2015, 10:00-17:00 Uhr
34,00 € (10 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2015

Torten dekorieren
Spritzübungen mit Royal Icing und Icingmalerei

Hier lernen Sie verschiedene Techniken zur Verwendung von Royal Icing kennen. Dabei wird mit einer Creme aus Eiweiß und Puderzucker gearbeitet. Royal Icing, bei uns unter dem Begriff Eiweißspritzglasur bekannt, ist eine traditionsreiche Form des Dekorierens im Konditorbereich. Man kann damit sehr schöne effektreiche Tortendekorationen, handgeschriebene Glückwünsche oder Blumen herstellen und wundervolle Kunstwerke kreieren. Inhalte u. a.: Herstellen und Einfärben von Royal Icing sowie Tipps und Tricks im Umgang; Verwendung verschiedener Tüllen; Dressierübungen (Bulbs, Shells, S-Scrolls, C-Scrolls); kleine Motive, wie z. B. Herzen, Blätter, Ranken usw.; 3-2-1 Linework; effektvolle Icingmalerei; Eindecken einer Torte mit Rollfondant; Dekorieren einer Torte mit den erlernten Techniken. Auf Wunsch kann statt eines mitzubringenden Rührkuchens ein Rührkuchen oder ein Torten-Dummy für ca. 5,00 € im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Zzgl. 25,00 € Lebensmittelumlage.

151-52W140
***Angelika Christophi**, Cakedesignerin*
WIZ, Berufl. Schulen, Küche
Sa, 16.05.2015, 10:00-16:00 Uhr
27,20 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2015

Yoga individuell

Sie wünschen sich ein Yoga-Programm, das speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist und das Sie zu Hause üben und in Ihren Alltag einbinden können? Dieser Kurs bietet Ihnen genau das! In einem etwa 2-std. Gespräch stellen wir gemeinsam ein auf Sie individuell abgestimmtes Programm zusammen. Wir berücksichtigen, wie viel Zeit Sie zum Üben haben, ob eher morgens oder abends, zum Entspannen oder Anregen, zum Kräftigen der Muskulatur oder zur Verbesserung der Konzentration etc. Wenn Ihr persönliches Programm "steht", haben Sie die Möglichkeit, dies in einem vereinbarten Übungstermin zu wiederholen und zu festigen, von mir individuell betreut und unterstützt. Ihren Einzeltermin buchen Sie bitte vorab tel. mit Angabe der gewünschten Uhrzeit bei der vhs, Standort WIZ: 05542 9336-0.

151-54W010
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Fr, 06.03.2015, zw. 10:00 und 18:00 Uhr
60,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

151-54W020
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Fr, 12.06.2015, zw. 10:00 und 18:00 Uhr
60,00 € (2 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit, die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. So lenken wir unsere Aufmerksamkeit allmählich vom Alltag auf uns selbst und finden wieder zu innerer Ausgeglichenheit und den Quellen unserer Kraft.

Hatha-Yoga, nur f. Geübte/sportl. Aktive
151-54W030
***Simone Bölling**, Yogalehrerin*
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Gym-R. 4
Do, 19.02.2015, 17:45-19:00 Uhr
60,00 € inkl. Raumnutzung
(20 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Hatha-Yoga nach Yesudian, f. Einsteiger
151-54E180
***Tanja Hölzer-Hossbach**, Yogatrainerin,*
Hormon- und Stressmanagementtrainerin
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mi, 18.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
90,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Grundkurs
151-54E040
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Do, 19.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
66,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Aufbaukurs
151-54E045
***Erich Möller**, Yogalehrer*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mo, 16.02.2015, 19:45-21:15 Uhr
90,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Aufbaukurs
151-54E050
***Gerda Schmidt**, Yogalehrerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mi, 18.02.2015, 20:00-21:15 Uhr
60,00 € (20 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Yoga und Meditation, Neueinsteiger
151-54E055
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Di, 17.02.2015, 19:45-21:15 Uhr
60,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Yoga und Meditation, Fortgeschrittene
151-54E060
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Di, 17.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
60,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Vorauss.: Kenntnis des Sonnengrußes
151-54W070
***Friederike Knoblauch**, Yogalehrerin (BYV)*
GROA, Grundschule, Am Jonasbach, Aula
Di, 17.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
72,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Grundkurs
151-54E080
***Erich Möller**, Yogalehrer*
RGG-Datterode, Marktwert, Leipziger Str. 40
Mi, 18.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
90,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Aufbaukurs
151-54E090
***Erich Möller**, Yogalehrer*
RGG-Datterode, Marktwert, Leipziger Str. 40
Do, 19.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
90,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Grundkurs
151-54E100
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
SON, Yogaraum bei Legleitner,
Brückenland 4
Di, 17.02.2015, 10:15-11:30 Uhr
75,50 € inkl. Raumnutzung
(20 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Aufbaukurs
151-54E110
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
SON, Yogaraum bei Legleitner,
Brückenland 4
Do, 19.02.2015, 09:15-10:30 Uhr
75,50 € inkl. Raumnutzung
(20 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Aufbaukurs
151-54E120
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
SON, Yogaraum bei Legleitner,
Brückenland 4
Fr, 20.02.2015, 18:15-19:45 Uhr
85,50 € inkl. Raumnutzung
(24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-54W130
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Mo, 16.02.2015, 18:30-19:45 Uhr
75,00 € (25 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Vormittagskurs
151-54W140
***Friederike Knoblauch**, Yogalehrerin (BYV)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Di, 17.02.2015, 10:00-11:30 Uhr
66,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-54W150
***Michael Heuck**, Yogalehrer*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Mi, 18.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
66,00 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Yoga

Kursbeschreibung siehe vorherige Seite.

Für Frauen
151-54W160
***Gabriele Parrisius**, Yogatrainerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Do, 26.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
74,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Entspannungs-Yoga
151-54W170
***Michael Heuck**, Yogalehrer*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Fr, 20.02.2015, 18:15-19:45 Uhr
66,00 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Yoga sanft

Yoga ist für alle da! Dies ist ein besonders sanfter Kurs, in dem auch Menschen mit Rückenproblemen oder anderen Beschwerden des Bewegungsapparates ihren Platz finden. Es werden ausreichend Variationen angeboten, so dass jeder so üben kann, wie es für ihn oder sie gut ist. Dehnung und Entspannung stehen im Vordergrund. Außerdem geeignet als Anfängerkurs und für alle, die gern sanfter üben möchten.

151-54W190
***Friederike Knoblauch**, Yogalehrerin (BYV)*
GROA, Grundschule, Am Jonasbach, Aula
Di, 17.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
72,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Yoga für den Rücken

Stabilisation, Haltungsschulung und harmonische Kraftentwicklung sind die Ziele unseres ganzheitlichen Wirbelsäulen-Programms. Rückenschmerzen werden nicht selten durch Muskelverspannungen und Stressfaktoren ausgelöst. Mit speziellen, sanften Yoga- u. Entspannungsübungen gelingt es oft, wirkungsvoll und schnell eine Besserung zu erreichen. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energieentfaltung aus der Körperachse.

Größere Gruppe
151-54E200
***Ursula Schmidt**, Yogalehrerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
55,00 € (22 UE/11 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr die klassischen Yogaübungen auf der Matte machen können. Auch für Menschen, die bisher noch keine Yogaerfahrungen haben, sind diese Übungen geeignet. Unter Einbeziehung des Atems dient diese Art Yogagymnastik dazu, die Durchblutung zu fördern, die Muskeln weitgehend geschmeidig, die Gelenke beweglich zu halten. Auch das Gedächtnis wird dabei angeregt.

151-54E210
***Ruth Letsch**, Yoga-Therapeutin*
SON, Yogaraum bei Legleitner, Brückenland 4
Di, 17.02.2015, 09:00-10:00 Uhr
66,50 € inkl. Raumnutzung
(16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Achtung Materialkosten!

Material- oder Kopierkosten, Lebensmittelumlagen etc sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

Yoga in der zweiten Lebenshälfte

Ein Angebot für Menschen, die bisher auf Gymnastik und Sport verzichtet haben, jetzt aber etwas für Muskeln und Gelenke tun wollen. Langsam, Schritt für Schritt, werden wir verschiedene Übungen und Haltungen ausprobieren und dabei unseren Atem erspüren. In Ruhe und ohne jeden Leistungsdruck schauen wir mit viel Achtsamkeit auf uns selbst und in liebevoller Akzeptanz auf unseren Körper mit seinen Einschränkungen und seinen Möglichkeiten, die wir im Verlaufe des Kurses schrittweise erweitern wollen.

151-54E220 ***60+***
***Gerda Schmidt**, Yogalehrerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Do, 19.02.2015, 15:30-16:45 Uhr
60,00 € (20 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Die Seele erhellen ... Yoga und Klang

Leicht auszuführende Yogaübungen, Klangmeditation und gemeinsames Singen von berührenden Liedern und Mantren bringen uns immer näher zu uns selbst.

151-54W310
***Anke Conrad**, Dipl.-Päd., Liedermacherin*
***Michael Heuck**, Yogalehrer, Musiker*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 21.02.2015, 11:00-15:30 Uhr
So, 22.02.2015, 11:00-15:30 Uhr
47,30 € (11 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Hormonyoga
nach Dinah Rodrigues

In Zeiten hormoneller Veränderungen zeigen sich recht oft unangenehme Symptome wie Hitzewallungen, Gereiztheit, Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, Haar- und Hautveränderungen und vieles mehr. Dinah Rodrigues hat eine Methode entwickelt, mit der Sie die Hormonproduktion sanft reaktivieren und somit die genannten Begleiterscheinungen lindern oder beseitigen können. In diesem Kurzseminar haben Sie die Möglichkeit, Übungen kennen zu lernen, die aus dem Kundalini-Yoga und aus den tibetischen Energetisierungstechniken stammen, um sie dann im Alltag anzuwenden. Eine Hormontherapie ohne Nebenwirkungen! Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Es handelt sich um einfache Übungen, die auch zu Hause auf dem Stuhl praktiziert werden können.

Seminar für Frauen
151-54E230
***Tanja Hölzer-Hossbach**, Yogatrainerin, Hormon- und Stressmanagementtrainerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 21.03.2015, 14:00-17:00 Uhr
16,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Kurs für Frauen
151-54E240
***Tanja Hölzer-Hossbach**, Yogatrainerin, Hormon- und Stressmanagementtrainerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Mi, 15.04.2015, 16:30-18:00 Uhr
64,00 € (16 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.04.2015

Hormonyoga
zum Kennenlernen

Wieder mehr Freude am eigenen Körper erfahren! Diese spezielle Form des Yoga kann sehr hilfreich sein bei Beschwerden in den Wechseljahren. Sie hat schon vielen Frauen zu mehr Wohlbefinden verholfen, ohne dafür Medikamente einnehmen zu müssen. Der Ursprung des Hormonyoga liegt im Hatha-Yoga, in dem man über Körper- und Atemübungen versucht, die Lebensenergie (das Prana) zu vermehren und besser zum Fließen zu bringen. Durch langsame und sorgfältig ausgeführte Übungen wird der gesamte Organismus stimuliert, sowohl die Muskeln und Gelenke als auch die Organe und Drüsen. Die Methoden des Yoga können helfen, körperliches und seelisches Leid zu verringern und die persönliche Lebensqualität entscheidend zu verbessern.

Für Frauen
151-54W250
***Gabriele Parrisius**, Yogatrainerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 25.04.2015, 10:00-13:00 Uhr
14,80 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Lachyoga
Die sonnige Seite des Lebens

Lachyoga oder auch "Lachen ohne Grund" wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria 1995 entwickelt. Mittlerweile ist es eine weltweit verbreitete Methode, die in freien Gruppen (Lachclubs), therapeutisch in Kliniken und Praxen sowie auch zur Mitarbeiterförderung eingesetzt wird. Die Methode basiert auf einer Mischung von tiefer "Yoga-Atmung", Dehn-, Klatsch- und Lachübungen. Dabei verstehen sich die einzelnen Lachsequenzen als Körperübungen. Das künstlich herbeigeführte Lachen kann in ein natürliches Lachen übergehen. Der Leitspruch lautet: "Fake it until you make it" = "Tu so als ob, bis es wahrhaftig geschieht!" Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das künstliche Lachen dieselben positiven Auswirkungen hat wie das natürliche Lachen. Neben den Lachyoga-Einheiten beinhaltet dieser Workshop auch Gespräch und Kurzvortrag mit Anregungen für den Alltag. Insgesamt werden Sie sich nach diesem Workshop angenehm entspannt, erheitert, belebt, leicht und energievoll sowie inspiriert fühlen. Nähere Infos: lachyoga-sonne.de

151-54W320
***Egbert Griebeling**, Lachyoga-Master-Trainer*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Fr, 13.03.2015, 16:00-19:00 Uhr
14,80 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

BILDUNGSURLAUB
Stille Pause mit Yoga und Meditation

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die Yoga und Meditation neu entdecken, wieder erleben und/oder vertiefen möchten und die interessiert sind, eine "stille Pause" in ihr Leben zu integrieren, um körperliches wie seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig. Die Yogahaltungen sind variabel anpassbar, so dass jede/r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 x Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag in der Freizeit- und Bildungsstätte "Jugenddorf Hoher Meißner". Das genaue Programm erhalten Sie ab April 2015 bei der vhs.

152-54W005
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 16.11.2015, 09:00 Uhr
bis Fr, 20.11.2015, 17:15 Uhr
396,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.11.2015

Yoga und Meditation

Jeder Mensch verfügt über Kräfte, mit denen er Krankheiten abwehren, Stress bewältigen und seine körperliche, psychische und seelische Gesundheit erhalten kann. Werden diese Kräfte stark beansprucht, weil Anspannung und Probleme über eine lange Zeit anhalten, kann das körpereigene Gleichgewichtssystem aus seiner Balance geraten und die Selbstheilungskräfte werden deaktiviert. Erschöpfungszustände, emotionales, psychisches und körperliches Unwohlsein und Erkrankungen machen auf diesen Vorgang aufmerksam. An diesem Samstag möchte ich Ihnen drei wirksame Methoden vorstellen, die Ihnen dauerhaft helfen können, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen und zu erhalten. Neben dem Üben von Yoga, Aufstellungsübungen mit den Selbstheilungskräften und einer Gebetsmeditation werde ich Ihnen die theoretischen Grundlagen der Methoden nahe bringen. Damit haben Sie Werkzeuge an der Hand, mit denen Sie Ihre Selbstheilungskräfte ab sofort selber unterstützen können. Vorerfahrungen im Yoga oder der Aufstellungsarbeit sind nicht erforderlich.

151-54W260
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 13.06.2015, 10:00-17:00 Uhr
29,60 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen **Bewegung, Stressbewältigung/ Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden.

Yoga und Meditation
für Menschen mit Migräne

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die unter Migräne leiden. Er ist Bestandteil einer Studie, die die Wirkung von Yogaübungen und einer besonderen Form der Meditation auf die Symptome der Migräneerkrankung untersuchen möchte. Im Rahmen dieses Kurses werden Sie ein spezielles Yogaprogramm erlernen und einüben. Daneben werden verschiedene Aspekte der Krankheit und der Lebenszufriedenheit über Aufstellungsübungen erfahrbar. Die kombinierte Übungsform fördert sowohl körperliche Beweglichkeit als auch mentale Ruhe, Selbstvertrauen und verstärkt die Fähigkeit zur Entspannung. Die bereits erwiesenen positiven Wirkungen von Yoga, wie z. B. Stressabbau auf körperlicher und psychischer Ebene, werden durch die Aufstellungsübungen vertieft. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Migräneereignisse (Anzahl und Intensität) während der Dauer des Kurses zu dokumentieren. Der laufende Kurs soll - bei ausreichender Nachfrage - sowohl in Witzenhausen als auch in Eschwege stattfinden und beginnt für beide Kurse mit einer Einführungsveranstaltung am Samstag, 19.09.2015 von 10:00-15:00 Uhr in Bad Sooden-Allendorf. Die fortlaufenden Kurse starten ab Ende September 2015 dienstags (WIZ) bzw. mittwochs (ESW) von 19:00-21:30 Uhr und finden (die Schulferien ausgenommen) alle 14 Tage an insgesamt 13 Terminen statt. Die Kursgebühr beträgt 145,00 € (inkl. Einführungsseminar). Wenn Sie Interesse haben, sind Sie herzlich eingeladen, unverbindlich und kostenlos an einem der Informationsabende teilzunehmen.

Info-Abend BSA
151-54W270
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
BSA, Rhenanus-Schule, Huhngraben 2, R. 414
Di, 09.06.2015, 20:00-21:30 Uhr
kostenlos und unverbindlich
Verbindl. Anmeldung bis 02.06.2015

Info-Abend ESW
151-54E280
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Mi, 10.06.2015, 20:00-21:30 Uhr
kostenlos und unverbindlich
Verbindl. Anmeldung bis 03.06.2015

Info-Abend WIZ
151-54W290
***Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Do, 11.06.2015, 20:00-21:30 Uhr
kostenlos und unverbindlich
Verbindl. Anmeldung bis 03.06.2015

Veranstaltungen für ältere Mitbürger/-innen erkennen Sie am Hinweis **„60+“** in Überschrift bzw. Infokasten!

Meditation als Methode zur Selbstheilung

Wir lernen Meditationsübungen als Methode zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte kennen. Dabei werden wir uns auf den Atem, die Organe sowie die Energiezentren und -flüsse im Körper konzentrieren. Hierdurch verstärken wir die innere Sammlung und Entspannung; Gefühle und Verspannungen werden bewusster wahrgenommen, können angenommen und verändert werden. Die Fähigkeit zur Wahrnehmung (visuell, auditiv und kinestethisch) wird gestärkt. Die Meditationen werden von mir geführt; sie sind für alle leicht zu verfolgen und in der Konzentration zu halten.

151-56W030
***Dr. Margit Kahlert**, Heilpraktikerin für Psychotherapie*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Do, 26.02.2015, 18:00-19:15 Uhr
79,90 € (17 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.2015

Burnout-Prävention:
Die Kunst, im Stress entspannt zu bleiben

Ein Intensivseminar, basierend auf den Prinzipien von Achtsamkeit und Zen. Erster Schwerpunkt wird die Entwicklung von Bewusstheit und Selbstwahrnehmung durch das Sitzen in Stille, durch Gehmeditationen und Gesprächsrunden mit Kurzvorträgen sein. Zweiter Schwerpunkt ist der Transfer in den praktischen Alltag. Das Ziel ist, kraftvolle und bewährte Tools mit nach Hause zu nehmen, um dadurch besser mit belastenden Situationen umgehen zu können. Der Referent hat jahrelange klinische Erfahrung als Psychotherapeut (HP) und Physiotherapeut (Schwerpunkt Körpertherapie/Osteopathie) in einer großen, psychosomatischen Klinik. www.nijesh.eu

151-56W010
***N. Ulrich Hesse**, Physiotherapeut, HP Psych., Meditationslehrer*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Fr, 20.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
44,40 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Sicher und gelassen im Stress

In diesem Seminar geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode (Progressive Muskelentspannung) und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen (äußeren und inneren) Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms, Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

151-56W020
***Winfried Wershofen**, Dipl.-Soziologe/ HP f. Psychotherapie*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Fr, 26.06.2015, 17:00-21:30 Uhr
Sa, 27.06.2015, 10:30-18:30 Uhr
42,00 € (14 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

Sie möchten wissen, wo genau Ihr Kurs stattfindet? Sie finden alle erforderlichen Angaben im Info-Kasten der jeweiligen Veranstaltung. Die dort verwendeten Abkürzungen für die Ortsangabe entnehmen Sie bitte dieser Tabelle.

BSA ..... Bad Sooden-Allendorf	HELI ..... Hess. Lichtenau	RGG ..... Ringgau	WHTL..... Wehretal
ESW ..... Eschwege	MHD ..... Meinhard	SON..... Sontra	WßB..... Weißenborn
GROA ..... Großalmerode	MßN..... Meißner	WDK..... Waldkappel	WIZ ..... Witzenhausen
HERL ..... Herleshausen	NEB ..... Neu-Eichenberg	WFD ..... Wanfried	HMÜ..... Hann. Münden

Das **Gleichstellungsbüro des Werra-Meißner-Kreises** bietet in Kooperation mit der vhs Werra-Meißner die folgenden Veranstaltungen an. Info/Anmeldung unter Tel. 05651 302-3170 bzw. per E-Mail: thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de

Internationaler Frauentag 2015
25 Jahre Frauen- und Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis

Was? Wo? Warum? Wohin?
Fragen, Antworten, Statements, Meinungen, Erwartungen, Hoffnungen … und Nahrhaftes zum Thema Gleichstellungsarbeit im Werra-Meißner-Kreis.
Sa, 07.03.2015, 10:00-13:00 Uhr
ESW, vhs, Vor dem Berge 1

?Shmaltz! „Gran Bufet“ – Das Frauentags-Konzert!

Sa, 07.03.2015, 19:30 Uhr
BSA, Kurtheater (in Zusammenarbeit mit dem Kulturforum BSA)

Equal-Pay-Day 2015
Kunstprojekt 22 Tage: „We want sex!“

Fr, 27.02. bis Fr, 20.03.2015
HELI, Innenstadt

Filmabend: We want sex!

HELI, Bioladen Kornblume
in Kooperation mit den Holle-Frauen und der Kulturfördergemeinschaft
Fr, 20.03.2015, 19:30 Uhr, 3,00 €

Frauen zurück in den Beruf
Infotag Wiedereinstieg

ESW, vhs, Vor dem Berge 1
Di, 14.04. 2015, 09:00-13:00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung bis zum 12.04.2015

WIZ, vhs, Walburger Str. 38
Mi, 16.09.2015, 09:00-13:00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung bis zum 14.09.2015

Seminarreihe

Infoveranstaltung:
Mi, 09.09.2015, 10:00-12:00 Uhr
ESW, vhs, Vor dem Berge 1
gebührenfrei

Beginn der Seminarreihe:
Mi, 23.09.2015, 9:00-12:00 Uhr,
119,00 €
Anmeldung bis zum 20.09.2015

Der erste Schritt … wer oder was hält mich?

ESW, vhs, Vor dem Berge 1
Sa, 09.05.2015, 9:30-16:30 Uhr, 30,00 €
Anmeldung bis zum 04.05.2015

Häusliche Gewalt:
Wie Resilienz bei Kindern gestärkt werden kann

ESW, vhs, Vor dem Berge 1
Mi, 25.03.2015, 09:30-15:30 Uhr
30,00 €
Anmeldung bis zum 18.03.2015

Frauenreisen
Chi-Urlaub im Knüllwald

Knüllwald, Tagungshotel Mühlrain
Mo, 15.06.2015 bis Fr, 19.06.2015
310,00 €
Anmeldung bis 31.04.2015

Reise der Sinne in Berlin

Berlin-Konradshöhe, ver.di Jugendbildungsstätte
Mo, 31.08.2015 bis Fr, 04.09.2015
330,00 €
(zzgl. evtl. Kosten für den Besuch eines Hamams, Musicals, Restaurants)
Anmeldung bis zum 30.06.2015

Entspannungstechniken zum Kennenlernen

Viele Menschen fühlen sich dem zunehmenden Zeit- und Leistungsdruck bei der Arbeit oder im Privatleben nicht mehr gewachsen. Überlastung und Übereizung lassen weder Körper noch Geist so richtig zur Ruhe kommen. Doch eine gezielte Entspannung könnte hierbei Abhilfe schaffen. In diesem Wochenendseminar lernen Sie verschiedene Techniken kennen, z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Fantasiereisen oder verschiedene Formen der Meditation. Durch Ausprobieren können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und was sich am besten in Ihren Alltag integrieren lässt.

151-56E040
Michaela Lieske
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 18.04.2015, 10:30-15:30 Uhr
So, 19.04.2015, 10:30-15:30 Uhr
34,00 € (10 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Art Selbsthypnose zur körperlichen und seelischen Tiefenentspannung. Wohlbefinden, Erholung und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Autogenes Training wirkt psychosomatischen Erkrankungen entgegen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Es unterstützt mannigfaltige Therapieprozesse, wie z. B. Stressabbau, Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Stärkung des Selbstbewusstseins und des Immunsystems, Abbau von Ängsten, Schlafstörungen und Nervosität. Autogenes Training ist für alle geeignet, die durch visuelle Vorstellungskraft und Autosuggestion besser entspannen können als durch aktive körperliche Betätigung.

151-56E050
Michaela Lieske
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Fr, 20.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
47,50 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-56E060
Daniela Jakobi
WFD, Elisabeth-Selbert-Schule,
Schulstr. 1-3, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 15:45-16:45 Uhr
47,50 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-56E070
Daniela Jakobi
WFD-Heldra, Bürgerhaus, Im Weinberg 2
Do, 19.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
60,00 € inkl. Raumnutzung
(14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

... mit Vorstellungsübungen, Texten und Musik! Hier wird eine Kombination der zwei bekanntesten Entspannungsmethoden vorgestellt und geübt. Beide sind vor anderen Methoden am weitesten verbreitet und zählen unter psychologischen und medizinischen Gesichtspunkten zu den wirksamsten. "Durch Anspannung entspannen" lautet das Motto der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, mit der begonnen wird. Diese Methode ist leicht erlernbar und kann durch die konzentrativen Übungen des Autogenen Trainings wirkungsvoll ergänzt werden. In der Entspannung eröffnen sich Wege, mit Vorstellungsübungen, Texten und Musik (wieder) zu sich zu kommen, achtsamer zu werden und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Besonders in Krisenzeiten kann Entspannung, verbunden mit inneren Bildern, unsere Gedankenkraft in eine neue heilsamere Sichtweise lenken.

151-56W080
***Karin Stieg-Steinbock**, Dipl. Sozialgerontologin/Mediatorin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Mo, 16.02.2015, 19:15-20:45 Uhr
74,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Sie werden dazu angeleitet, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. Mit dieser Methode können viele Beschwerden gelindert oder behoben werden, wie z. B. Unruhe und Verspannungszustände, Schwitzen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stress. Geeignet ist die Muskelentspannung für alle, die aktiv sowohl Körper wie auch Psyche in ein Gleichgewicht bringen wollen, um den täglichen Anforderungen - ob im Beruf oder im Alltag - mit Ruhe und Gelassenheit begegnen zu können.

151-56E090
Daniela Jakobi
WFD, Elisabeth-Selbert-Schule,
Schulstr. 1-3, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
47,50 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-56E100
Daniela Jakobi
WFD-Heldra, Bürgerhaus, Im Weinberg 2
Do, 19.02.2015, 18:15-19:15 Uhr
60,00 € inkl. Raumnutzung
(14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Qi Gong

Qi Gong, eine der bedeutendsten Praktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin, basiert mit seinen Bewegungs-, Atmungs- und Meditationsübungen auf Jahrtausende alten Erfahrungen. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit Qi, der universellen Lebensenergie, die durch die Meridiane, die Energieleitbahnen des Körpers, fließt. Qi Gong baut u. a. Muskelverspannungen ab, bewirkt innere und äußere Ruhe und Ausgeglichenheit, fördert die Entspannung und steigert die Konzentrations- und Gedächtnisleistungen. Im Kurs lernen wir die "18 Übungen für die Gesundheit" sowie verschiedene Stand- und Sitzmeditationen kennen.

Vormittagskurs
151-56E110
***Birgit Schünemann-Homburg**, Diplom-Pädagogin, Qi-Gong-Übungsleiterin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mo, 16.02.2015, 08:30-10:00 Uhr
64,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-56E120
***Birgit Schünemann-Homburg**, Diplom-Pädagogin, Qi-Gong-Übungsleiterin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mo, 16.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
64,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-56E130
***Ursula Schmidt**, Qi-Gong-Trainerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 17.02.2015, 17:15-18:45 Uhr
64,80 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-56W140
***Ralf Enchelmaier**, Qi Gong-Lehrer, Philosoph M. A.*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Do, 19.02.2015, 15:45-17:00 Uhr
40,00 € (10 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen

Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum

kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Tao und das Qi Gong der Naturkräfte auf dem Hohen Meißner

Lao Tse's "Tao te King" bildet mit seinen 81 Sinnsprüchen die Grundlage der Taoistischen Philosophie, des Tai Chi und des Qi Gong. An diesem Wochenende genießen wir einfach zu erlernende Qi-Gong-Übungen, verbinden uns mit den Naturkräften und tanken uns so richtig auf. Aus der Übungsfolge der "5 Tiere" praktizieren wir Teile aus der Schildkröte, welche für das Element Wasser (Yin) steht und Teile aus dem Kranich, welcher für das Element Feuer (Yang) steht. Beim meditativen Gehen in der Natur lassen wir uns von der Weisheit des Tao inspirieren und diskutieren in gemütlicher Runde. Ein Seminar für alle Interessierte, die Freude an der chinesischen Bewegungsart und am Philosophieren haben. Leistungen: Seminar, 2 x Übernachtung mit Vollpension im EZ/DZ.

151-56W150
***Ralf Enchelmaier**, Qi Gong-Lehrer, Philosoph M. A.*
Hoher Meißner, Jugenddorf
Fr, 08.05.2015, 19:30-21:00 Uhr
Sa, 09.05.2015, 09:00-18:00 Uhr
So, 10.05.2015, 09:00-12:00 Uhr
165,00 € (EZ)
145,00 € (DZ)
Verbindl. Anmeldung bis 24.04.2015

Tai Chi
Die 24 Figuren der Peking-Form

Die 24 Bewegungsfolgen der Peking-Form sind vermutlich das weltweit am häufigsten praktizierte Tai Chi. Langsame, fließende Bewegungen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: "Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser". Die Übungen sind eine ideale Rücken-, Atem- und Haltungsschulung, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Sie bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.

Große Gruppe
151-56E160
Dirk Koch
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
82,50 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-56E170
***Gabriele Sorbe**, Tai-Chi-Trainerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Mi, 04.03.2015, 18:00-19:30 Uhr
78,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2015

151-56W180
***Xiangzhen Li**, Sportlehrerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Mo, 16.02.2015, 09:00-10:30 Uhr
72,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Tai Chi
48er-Langform

48 Bewegungsabfolgen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen bzw. die Kräfte von Yin und Yang, die Wechselwirkung polarer Naturkräfte, wie Anspannung - Entspannung, Ruhe - Bewegung, Innen – Außen, in einem natürlichen, fortwährend fließenden Ausgleich zu halten, so dass Balance und Harmonie eintreten. Nach innen bedeutet dies z. B. körperliche und geistige Gesundheit für den Einzelnen, nach außen die Fähigkeit zu friedvollem und sozialem Miteinander. Ein Kurs für Personen, die schon länger Tai Chi praktizieren und Teile der 48er-Langform kennen bzw. wieder auffrischen und weiterlernen möchten. Auch als intensives Kleingruppentraining ab 4 Personen!

Große Gruppe
151-56E190
Dirk Koch
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Di, 17.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
82,50 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Kleingruppe für Fg, die alle 48 Figuren kennen
151-56W200
***Xiangzhen Li**, Sportlehrerin*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Sa, 21.02.2015, 09:30-11:00 Uhr
80,00 € (10 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Entspannung

Den Wechsel begrüßen
Atemseminar für Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind ein wichtiger Übergang im Leben einer Frau. Dieser Lebensabschnitt bietet neben seinen herausfordernden Seiten auch die große Chance, sich neu zu definieren hin zur eigenen Kreativität und Entdeckerfreude. In jedem Atemzug erleben wir den Übergang neu: Einatmen, Ausatmen, Atemruhe, Einatmen. Ein Rhythmus, der unser Leben trägt und die Freude auf Lebendigkeit und Lebenslust nährt. Ihn bewusst zu erfahren, hilft uns dabei, Wechsel und Veränderungen im Leben leichter zu nehmen. Die Atemübungen in diesem Seminar basieren auf der Grundlage der Middendorf-Atemlehre, einer fundierten und international anerkannten Atem-, Körper- und Bewegungstherapie.

151-58W010
***Clarissa Licht**, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf®*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Fr, 05.06.2015, 19:00-21:00 Uhr
Sa, 06.06.2015, 11:00-17:00 Uhr
36,00 € (10 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 29.05.2015

Entspannte Schultern, gelöster Nacken -
endlich wieder schmerzfrei mit der Franklin-Methode®

Wer kennt es nicht? Nach längerem Verweilen in einer Haltung, z. B. nach stundenlangem Sitzen vor dem Computer, fühlen wir uns wie erstarrt, angespannt, müde, lustlos und unbeweglich. Hier erhalten Sie eine Einführung in die Franklin-Methode®, eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Vorstellungsbildern. Verkrampfung und Müdigkeit wird zu Lockerheit und Spaß an der Bewegung. Auf spielerische und kreative Art und Weise erfahren wir unseren Nacken und die Schultern ganz neu. Wir können in diesem Bereich besser loslassen, verbessern so unseren Dialog mit dem Körper und fühlen uns insgesamt beweglicher und rundum wohl.

151-58W020
***Gabriele Parrisius**, Bewegungspäd. d. Franklin-Methode®*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 28.02.2015, 10:00-13:00 Uhr
14,80 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Tibetische Körperarbeit

"Tibetan Pulsing" ist eine tiefgreifende Körper- und Energiearbeit, die in den Klöstern Tibets angewandt wurde, um Körper, Geist und Seele zu reinigen und zu harmonisieren. Alle schmerzhaften Erfahrungen hinterlassen Spuren im Nervensystem, die zu bestimmten Mustern und Beschwerden führen können. Durch das Berühren bestimmter Schlüsselpunkte am Körper fließt mit dem Pulsschlag des Herzens eine positiv geladene Welle durch die entsprechenden Nervenbahnen. So werden die inneren Heilkräfte aktiviert, was zu tiefer Entspannung führt. Das Seminar vermittelt allgemeine Kenntnisse in Theorie und Praxis und vertieft einen der 24 Organkreisläufe.

151-58E050
***Maren D. Weßel**, Heilpraktikerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Fr, 27.02.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.02.2015, 10:00-17:00 Uhr
So, 01.03.2015, 10:00-14:00 Uhr
62,90 € (17 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Klanggeschenk zum Valentinstag

Sie wollen Ihre Partnerin/Ihren Partner mit einem besonderen Erlebnis überraschen, lieben Freundinnen ein außergewöhnliches Geschenk machen oder auch sich selbst etwas Schönes gönnen? Der Valentinstag ist der beste Anlass dazu: achtsame Begegnungen miteinander, dazu die harmonisierenden Klänge der Klangschalen und ein paar romantische Extras werden Ihnen diesen Genuss unvergesslich machen! Max. 8 Personen. Diese Veranstaltung kann auch für eine geschlossene Gruppe (mit variierender Teilnehmerzahl) arrangiert werden.

151-58E030
Dr. Marion Feld
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 14.02.2015, 15:00-18:00 Uhr
18,00 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2015

Klangschalen zum Kennenlernen und zum Vertiefen

Klangschalen führen durch die doppelte Wahrnehmung über den Hör- und den Tastsinn (als akustischer Wohlklang und vibrationaler Reiz für Körper und Gehirn) zu einer Tiefenentspannung und einer harmonisierenden Wirkung auf den gesamten Organismus. Ein ganzheitliches Erlebnis, das lange nachwirkt und unvergesslich bleibt!

151-58E040
Dr. Marion Feld
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 13.06.2015, 15:00-18:00 Uhr
14,80 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Eutonie nach Gerda Alexander
Ein Weg zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit

Eutonie - das bedeutet Wohlspannung. Es ist ein körperorientiertes und ganzheitliches Verfahren, das von Gerda Alexander (1908 - 1994) entwickelt wurde. Diese Methode zeigt Ihnen einen wirkungsvollen Weg, sich selber zu helfen, den stressbedingten Belastungen durch den Alltag und bei Erkrankungen besser zu begegnen. Durch sanfte, einfache, oft minimale Übungen in Ruhe und Bewegung lernen Sie, den Spannungszustand Ihres Körpers zu verändern. Blockierte Energien können so ins Fließen kommen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Nach und nach lernen Sie, Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster zu entwickeln, die Ihnen einen respektvollen Umgang mit den eigenen Kräften, eine größere Beweglichkeit, mehr Gelassenheit und innere Ruhe erlauben.

151-60E010
***Pettra Biertümpfel**, Bewegungspädagogin, Eutonie-Therapeutin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 204
Sa, 28.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
28,80 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Nordic Walking

Der Schnupperkurs richtet sich an alle, die Nordic Walking ausprobieren und durch diesen Sport an der frischen Luft mehr Kraft und Ausdauer erlangen möchten. Im Aufbaukurs geht es richtig zur Sache; er ist geeignet für alle, die eine gewisse körperliche Fitness mitbringen. Stöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. In Kooperation mit der Laufschule "Laufzeit". Daten s. nächste Spalte.

Schnupperkurs
151-60W320
***Martina Deisenroth**, Dipl. Lauftherapeutin (DLZ)/Nordic-Walking-Trainerin*
WIZ, Parkplatz Schwimmbad "Am Sande"
Fr, 06.03.2015, 16:00-17:30 Uhr
18,60 € (6 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Aufbaukurs
151-60W330
***Martina Deisenroth**, Dipl. Lauftherapeutin (DLZ)/Nordic-Walking-Trainerin*
WIZ, Parkplatz Schwimmbad "Am Sande"
Fr, 17.04.2015, 16:00-17:30 Uhr
24,80 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Hessische Volkshochschul-Meisterschaften
Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken

2015 werden zum ersten Mal die Hessischen Volkshochschul-Meisterschaften für Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken ausgetragen, und zwar im Rahmen des **E.ON KASSEL MARATHON vom 15. bis 17. Mai 2015.**

Alle, die an hessischen Volkshochschulen mitarbeiten, Kurse besuchen oder Kurse leiten, sind aufgerufen, nach Kassel zu kommen und sportlich "ihre" Volkshochschule zu vertreten. Auch Volkshochschulen aus anderen Bundesländern sind dazu herzlich willkommen. Es handelt sich um offene Meisterschaften.

Die Walking-Veranstaltung wird am **Samstag, 16. Mai,** durchgeführt und die Läuferinnen und Läufer sind am **Sonntag, 17. Mai,** dran.
Die Walking-Strecke beträgt 8 Kilometer. Die Läuferinnen und Läufer können wählen zwischen Marathon (42,2 km), Halbmarathon (21,1 km) und Marathon-Staffel (4 Personen mit je einer Strecke zwischen 9,5 und 12 km).

Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, wenden Sie sich direkt an Ihre örtliche Volkshochschule. Dort erhalten Sie Unterstützung bei der Anmeldung.

Weitere Informationen per E-Mail:
gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de
und http://www.kassel-marathon.de

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Sie bietet einen körperbezogenen Lernprozess, der es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden und zu bleiben. Mit achtsam ausgeführten Bewegungslektionen wird die Art und Weise erforscht, wie wir uns bewegen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können erkannt und verändert werden. Geeignet für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung.

151-60W020
***Inge Hielscher**, Physiotherapeutin/ Feldenkrais-Lehrerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Mi, 18.02.2015, 18:15-19:30 Uhr
59,50 € (17 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Gesundheit und Bewegung mit Pferden

Dieser Kurs bietet Ihnen sportphysiotherapeutische Bewegungsangebote zum Dehnen und Lockern und angeleitete Feldenkrais- u. Entspannungsübungen auf dem geführten Pferd. Wir arbeiten in der Regel ohne Sattel auf dem Platz, bei entsprechender Gruppenzusammensetzung auch im Gelände. Ein Kurs für Menschen mit Grundkenntnissen bzw. Erfahrungen mit Pferden, die ein besseres Bewegungsgefühl und mehr Geschmeidigkeit im Alltag erreichen wollen. Aufgrund der aktuellen Pferdeauswahl gibt es eine Größen- und Gewichtsbegrenzung (max. 1,90 m; 90 kg). Wir arbeiten intensiv in Kleingruppe (4-6 Pers.).

151-60W021
***Rita Schodder**, Dipl. Soz.-Päd./ Reittherapeutin/Gesundheits-Coach*
HELI-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61
Sa, 13.06.2015, 14:30-18:00 Uhr
So, 14.06.2015, 10:00-13:00 Uhr
93,50 € nicht ermäßigbar (9 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Männer: Fitness für die Wirbelsäule - und mehr

Gezielte Übungen stärken die Muskulatur, dehnen und kräftigen die zur Verkürzung neigenden Muskeln und trainieren die Koordination und Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

151-60E180
Heike Schreiber
ESW, Brüder-Grimm-Schule, Dünzebacher Str. 21, Turnhalle
Do, 19.02.2015, 17:30-18:30 Uhr
55,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Rücken- und Beckenbodentraining

Rücken, Bauch und Beckenboden - aus dem Zusammenspiel dieser drei Muskelgruppen schöpft unser Körper Kraft und Stabilität. Schwächen an einer Stelle können zu Fehlbelastungen an anderen Stellen führen. Dies kann sich bis in die Organe hinein auswirken. Mit abwechslungsreichen, sanften Übungen werden wir die Mitte unseres Körpers stärken. Das hat Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung. Der Rücken wird entlastet und die Organe im Körper werden besser gestützt. Sie werden kräftiger und gleichzeitig beweglicher, Ihre Muskulatur wird gestrafft und die Figur geformt. Ein effektives Training für Menschen jeden Alters, das auch zur Rückbildung nach der Schwangerschaft oder bei Männern zur Vorbeugung von Prostata-Beschwerden geeignet ist.

151-60W030
***Doris Poll**, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Mi, 18.02.2015, 09:30-10:30 Uhr
56,00 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Rücken- und Fitnessgymnastik

Ziel der folgenden Kurse ist es, die Wirbelsäule wieder beweglicher zu machen, den Rücken zu kräftigen und auch etwas für die Fitness zu tun.

151-60E060
***Sabine Gliemroth**, Physiotherapeutin*
WFD, Elisabeth-Selbert-Schule, Schulstr. 1-3, Turnhalle
Di, 17.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
60,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-60E070
***Sabine Gliemroth**, Physiotherapeutin*
WFD, Elisabeth-Selbert-Schule, Schulstr. 1-3, Turnhalle
Di, 17.02.2015, 19:30-20:30 Uhr
60,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-60E080
***Sabine Gliemroth**, Physiotherapeutin*
WFD-Heldra, Bürgerhaus, Im Weinberg 2
Mo, 16.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
75,00 € inkl. Raumnutzung
(20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Wirbelsäulengymnastik

Ziel der folgenden Kurse ist es, die Wirbelsäule wieder beweglicher zu machen, den Rücken zu kräftigen und auch etwas für die Fitness zu tun.

151-60E100
***Inge Knauer**, Übungsleiterin*
BKTL-Frankershausen, Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 1
Mo, 16.02.2015, 17:45-18:45 Uhr
38,40 €, zzgl. 10,00 € Raumnutzung
(16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Vormittagskurs
151-60E110
***Ulrike Frölich**, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin*
ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle, Dünzebacher Str. 2 a
Di, 17.02.2015, 09:15-10:15 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Vormittagskurs
151-60E120
***Ulrike Frölich**, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin*
ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle, Dünzebacher Str. 2 a
Di, 17.02.2015, 10:30-11:30 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-60E130
***Alexandra Lichtenwald**, Physiotherapeutin*
Mßn-Abterode, Adlerhorst, Bei der Kirche 7
Mo, 16.02.2015, 16:00-17:00 Uhr
46,40 € inkl. Raumnutzung
(16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-60E140
***Alexandra Lichtenwald**, Physiotherapeutin*
Mßn-Abterode, Adlerhorst, Bei der Kirche 7
Mo, 16.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
46,40 € inkl. Raumnutzung
(16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-60E150
***Ronald Schmiedek**, Physiotherapeut*
WDK, Karlheinz-Böhm-Schule, Im Teichgarten 6
Do, 19.02.2015, 19:30-20:30 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-60E160
***Ronald Schmiedek**, Physiotherapeut*
WDK, Karlheinz-Böhm-Schule, Im Teichgarten 6
Do, 19.02.2015, 20:30-21:30 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-60E170
***Michaela Lieske**, Physiotherapeutin*
WßB, Halle In der Aue
Mo, 16.02.2015, 18:30-19:45 Uhr
40,50 € inkl. Raumnutzung
(15 UE/9 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Rückengymnastik
60+

Gymnastik auf dem Stuhl und sanfte Rückengymnastik wirken Verspannungen entgegen und kräftigen Rücken-, Schulter- sowie Beinmuskulatur. Am Ende jeder Stunde stehen Entspannungsübungen.

151-60E040 ***60+***
***Sabine Theile**, Staatl. Sport- und Gymnastiklehrerin, Motopädin*
ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle, Dünzebacher Str. 2 a
Do, 19.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Rückengymnastik
60+

Ein aktives Bewegungstraining für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ergänzt um Übungen zur Osteoporosevorbeugung bzw. -linderung.

151-60E050
***Sarah Maria Wenk**, Physiotherapeutin*
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle
Di, 17.02.2015, 16:30-17:30 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Wir suchen SIE!
Als neue Kursleiterin, als neuen Kursleiter für alle Programmbereiche.
Rufen Sie uns an!
Tel. 05651 7429-0 (ESW) oder
05542 9336-0 (WIZ)

Rückenfitness und mehr!

Rückenbeschwerden - wer kennt sie nicht? In diesem Kurs steht die Gesunderhaltung unserer Wirbelsäule im Vordergrund. Nach einem leichten Aufwärmprogramm mit Musik werden wir unsere Rückenmuskulatur mit gezielter Gymnastik kräftigen und dehnen, mobilisieren und stabilisieren, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Tipps und Übungen für individuelle Körperhaltung und ein rückengerechtes Alltagsverhalten nehmen Sie außerdem mit nach Hause. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Große Gruppe
151-60W190
***Doris Poll**, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport*
GROA, Gesamtschule, Alte Turnhalle
Mo, 23.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
50,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 16.02.2015

151-60W200
***Doris Poll**, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Mi, 18.02.2015, 10:45-11:45 Uhr
56,00 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Pilates

Pilates ist ein hochwirksames Training, das Übungen aus dem Yoga, der Physiotherapie und der Gymnastik zu einem ganz eigenen System verbindet. Es wird seit über 80 Jahren erfolgreich praktiziert und hat bis heute nichts an Beliebtheit und Aktualität verloren. Das Hauptaugenmerk der Pilates-Übungen liegt in der Kräftigung und Stärkung der Körpermitte. Hier treffen viele verschiedene Muskelgruppen aufeinander, die wie ein natürliches Korsett wirken. Spezielle Atemrhythmen intensivieren das Training zusätzlich. Die Bewegungen stabilisieren und formen den Körper und entspannen den Rücken. Blockaden können sich lösen - die gesamte Haltung profitiert.

151-60E210
***Ulrike Kimm**, Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit, DTB-Pilates-Trainerin*
WFD, Kath. Gemeindezentrum, Marktstr. 61
Mi, 18.02.2015, 19:00-20:30 Uhr
78,00 € inkl. Raumnutzung
(24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Vormittagskurs
151-60E220
***Huanita Görlitz**, Sportphysiotherapeutin*
ESW, Fitnessraum Görlitz, Neustadt 104
Do, 19.02.2015, 09:00-10:00 Uhr
40,00 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-60W230
Family Fitness Dimmer
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8
Mo, 16.02.2015, 18:20-19:20 Uhr
44,00 € inkl. Raumnutzung,
nicht ermäßigbar! (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Veranstaltungen für ältere Mitbürger/-innen erkennen Sie am Hinweis **„60+“** in Überschrift bzw. Infokasten!

Fitnessgymnastik

Für alle, die ihre körperliche Fitness wieder aufbauen und/oder erhalten wollen. Schwungvolle, Rücken schonende Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Fitnesstraining ab. Neueinsteiger in die bestehende gemischte Gruppe sind willkommen.

151-60E250 ***60+***
***Ursula Frinken**, Übungsleiterin*
ESW, Dünzebacher Tor-Turnhalle, Dünzebacher Str. 2 a
Do, 19.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
68,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Fitness auf die sanfte Art

Ein sanftes Fitnesstraining zur Fettverbrennung für Menschen, die Gewicht reduzieren und/oder einfach nur Spaß haben wollen.

151-60E240
***Nathalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin*
ESW, Oberstufengymnasium, Südring 37, Sporthalle 1
Di, 24.02.2015, 18:00-18:45 Uhr
36,00 € (15 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2015

Sport treiben - Fit sein - Sich wohlfühlen

Gymnastik (mit Musik) von Kopf bis Fuß, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Eine Sportstunde mit etwas mehr Power, mit Elementen aus Aerobic, Stretching und Thae Bo. Auch Männer sind herzlich willkommen.

151-60E270
***Nathalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin*
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle
Mo, 16.02.2015, 18:45-19:45 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Wissen schafft Vertrauen

Ihr kompetenter Berater in Gesundheitsfragen

LöwenApotheke
Gesundheit die ansteckt.

Walburger Straße 6 . 37213 Witzenhausen . Tel. 0 55 42 . 93 41 0
www.gesundheit-die-ansteckt.de . Apotheker Peter Müller
Wir haben durchgehend für Sie geöffnet

Spaß an der Bewegung

Vielfältige körperliche Betätigung und Spaß an der Bewegung zusammen mit netten Menschen und Musik. Bewegungsübungen, Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen werden effektiv kombiniert. So schaffen Einsteiger und Fortgeschrittene eine gute Basis, um auch im Alltag aktiv und fit zu bleiben.

151-60E280
***Volker Schott**, Ergotherapeut, Seniorensporttrainer*
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle
Mi, 25.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
44,00 € (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.02.2015

Fit ab 60

Gezielte Übungen zur Muskelkräftigung stärken Ihren Körper. Stretching- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit sowie Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Dadurch werden Verspannungen abgebaut sowie Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessert.

151-60E300 ***60+***
***Ursula Schmidt**, Fachübungsleiterin Prävention*
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
55,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Good Age-Fitness

Sportkurse sind nur was für "junges Gemüse"? Von wegen! Je älter Sie sind, desto wichtiger ist es, etwas für den Körper zu tun. Gerade bei über 50-Jährigen können durch regelmäßiges Training sehr gute Fortschritte in der Beweglichkeit, der Koordination und dem Gleichgewicht erzielt werden. Nicht zuletzt kann sich die allgemeine psychische Verfassung verbessern; Lebensfreude wird auf- und Stress abgebaut. Wir trainieren die Ausdauerfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und die Muskelkraft, u. a. mit Einsatz von Kleingeräten wie Therabändern oder Kleinhanteln. Koordinations- und Dehnübungen können helfen, die Beweglichkeit und Elastizität zu erhalten und zu steigern - und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Für Ältere
151-62W010
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Fr, 20.02.2015, 17:00-17:45 Uhr
30,00 € (8 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

BSA .....Bad Sooden-Allendorf	MßN ..... Meißner	WFD.....Wanfried
ESW .....Eschwege	NEB..... Neu-Eichenberg	WHTL.....Wehretal
GROA.....Großalmerode	RGG.....Ringgau	WßB.....Weißenborn
HERL.....Herleshausen	SON .....Sontra	WIZ.....Witzenhausen
HELI .....Hess. Lichtenau	WDK.....Waldkappel	HMÜ.....Hann. Münden
MHD .....Meinhard		

Start in den Tag
mit Wellnessgymnastik

Ein Kurs für alle, die gern etwas ruhiger, langsamer und ohne laut antreibende Musik trainieren und dennoch effektiv etwas für ihre Fitness tun möchten. Wir verbinden Koordinations-, Beweglichkeits- und Stabilisationsübungen mit spielerischen Elementen und aktivieren und kräftigen den ganzen Körper. Ein vitalisierender Kurs, der uns gleichzeitig ruhig, gelassen und gut vorbereitet in den Tag starten läst. Besonders geeignet für Ältere oder Personen, die sehr lange keinen Sport mehr getrieben haben.

151-62W020
***Kerstin Krombholz**, Grouptrainer B-Lizenz*
HELI-Walburg, Meißnerlandschule, Leipz. Str. 349, Turnhalle
Sa, 21.02.2015, 10:00-11:00 Uhr
35,00 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Power Calanetics/New Calanetics

Flacher Bauch, straffer Busen, schmale Taille, schlanke Hüften, schöne Beine ... Mit neuen, Rücken und Gelenke schonenden, dabei sehr intensiven und effektiven Übungen nach der Methode New Calanetics muss das kein Traum bleiben.

151-62E030
***Nathalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin*
ESW, Friedrich-Wilhelm-Schule, Bahnhofstr. 28, Turnhalle
Do, 19.02.2015, 18:45-19:45 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Bodystyling

Bodystyling ist der effektive Weg zu einem strafferen Körper mit schöneren Proportionen. Nach einem kurzen intensiven Warm-up folgt ein Trainingsprogramm, das den ganzen Körper formt, wobei besonderes Augenmerk auf die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken gelegt wird.

151-62E040
***Nathalie Wiechern**, Gymnastiklehrerin*
ESW, Oberstufengymnasium, Südring 37, Sporthalle 1
Di, 17.02.2015, 18:45-19:45 Uhr
48,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Fit-Mix

Dieses Ganzkörpertraining verbindet Übungen aus den Bereichen Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po, Pilates, Stretching und Rückenfitness. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm trainieren wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Abend endet mit einem Dehnungs- bzw. Entspannungsteil. So steigt das Wohlbefinden, und Sie finden einen Ausgleich zu Beruf und Alltag. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

151-62W050
***Simone Bölling**, Sport-/Gymnastiklehrerin*
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3, Gym-Raum 4
Do, 19.02.2015, 19:00-20:00 Uhr
49,00 € inkl. Raumnutzung (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

The Power Mix

Getreu dem Motto "Fix und fertig, aber glücklich" kann man sich hier zu motivierender Musik so richtig auspowern. Nach einem kurzen Warm-up, das den ganzen Körper mobilisiert und vorbereitet, startet das schweißtreibende Ganzkörpertraining in den Bereichen Ausdauer und Muskelaufbau. Dieses Ganzkörpertraining vereint Elemente aus Boxsport, Aerobic und dem Kräftigungsbereich der klassischen Gymnastik. Es aktiviert den Stoffwechsel, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur, trainiert Koordination und Beweglichkeit - ideal zum Stressabbau!

151-62W060
***Kerstin Krombholz**, Grouptrainer B-Lizenz*
HELI-Walburg, Meißnerlandschule, Leipz. Str. 349, Turnhalle
Sa, 21.02.2015, 11:15-12:15 Uhr
35,00 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Wir suchen SIE!
Als neue Kursleiterin, als neuen Kursleiter für alle Programmbereiche. Rufen Sie uns an!
Tel. 05651 7429-0 (ESW) oder
05542 9336-0 (WIZ)

Bauch, Beine, Po and more

Nach einem abwechslungsreichen Warm-up mit Power zu flotter Musik werden durch gezielte Übungen Bauch, Oberschenkel und Po trainiert, die Muskeln gestärkt und das Bindegewebe gestrafft. Zusätzlich widmen wir uns in jeder Stunde einem anderen "more", wie z. B. Taille, Brust, Armen oder Rücken. Ein sanftes Stretching rundet dieses Workout ab.

151-62W070
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mo, 16.02.2015, 19:15-20:15 Uhr
42,00 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-62W080
***Luisa Daumann**, Physiotherapeutin*
BSA, Raum wird noch bekannt gegeben
Mo, 16.02.2015, 19:00-19:45 Uhr
33,40 € inkl. Raumnutzung (8 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

151-62W090
***Nicole Karnebogen**, Fitnessfachwirtin (IHK)*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Di, 17.02.2015, 19:00-20:00 Uhr
42,00 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-62W100
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Fr, 20.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
33,00 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Step & Tone Bodyworkout

Die Verbindung von Step-Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform (Step) wird die Trainingsintensität bestimmt. Es wird eine kurze Choreografie mit einfachen Schrittkombinationen aus dem klassischen Step-Aerobic aufgebaut. Es folgt der Kräftigungsteil: Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Theraband u. ä. helfen dabei, die Intensität zu variieren. Mit zielgerichteten Übungen werden vor allem die Bereiche Bauch, Beine, Po und Rücken intensiv trainiert. Ziel ist es, die Problemzonen des Körpers zu straffen und zu formen. Funktionelle Dehnübungen runden die Stunde ab.

151-62W110
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mi, 18.02.2015, 18:00-19:15 Uhr
59,50 € (17 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Step & Fun

Eine Stepstunde für Fortgeschrittene, die die typischen Basic-Steps beherrschen! Wie beim Aerobic kombinieren wir abwechslungsreiche Schrittfolgen. Ausdauer- und Koordinationstraining sowie Spaß und Abwechslung stehen im Vordergrund. Voraussetzung: gute Step-Grundkenntnisse.

Mittelstufe
151-62W120
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mi, 18.02.2015, 19:30-20:30 Uhr
28,00 € (8 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Wieder fit mit Energy Dance®

Möchten Sie wieder neu in Schwung kommen, sich „energetisch" fühlen und bei mitreißender Musik Spaß an Bewegung erfahren? Dieser Energy-Dance®-Kurs weckt Ihre Energie und nimmt Sie mühelos in schwungvolle Bewegungsabläufe mit, ohne dass Sie Schrittfolgen lernen oder Takte zählen müssen. Energy Dance® ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport, der bei abwechslungsreicher, motivierender Musik Herz-Kreislaufsystem, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Erleben Sie die Freude an der Bewegung und kehren Sie zu alter oder neuer Dynamik zurück.

151-62W130
***Annika Coote**, Energy Dance®-Trainerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Di, 03.03.2015, 19:45-20:45 Uhr
42,00 € (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2015

Fit mit Fun für XXL
Energy Dance®

Sie möchten etwas für Ihre Fitness tun, aber die Anforderungen der etablierten Sportkurse erscheinen Ihnen viel zu hoch? In diesem Kurs kommen Sie wieder neu in Schwung! Erleben Sie Spaß an der Bewegung bei mitreißender Musik, ohne sich zu überfordern und ohne komplizierte Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Dieser Energy-Dance®-Kurs bietet Ihnen vielfältige, gesundheitlich präventiv wirkende Bewegungsimpulse; Sie trainieren auf schonende Weise Ihr Herz-Kreislaufsystem, Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Machen Sie mit, und erleben Sie eine neue Leichtigkeit in der Bewegung.

151-62W140
***Annika Coote**, Energy Dance®-Trainerin/ Dipl.-Oecotrophologin*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Do, 26.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
33,00 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.2015

Salsa-Aerobic

Salsa-Aerobic ist eine Verschmelzung von körperformenden Bewegungen mit leichten tänzerischen Schrittfolgen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsameren Rhythmen, das den Körper kräftigt und formt. Neben den klassischen Zonen wie Bauch, Beine, Po und Arme wird vor allem der wichtigste Muskel - das Herz - gezielt trainiert.

151-62E150
Ine Leuverink
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle
Fr, 20.02.2015, 20:00-21:00 Uhr
56,00 € (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Bokwa®

Bokwa® - der neue Fitnesstrend! Zusammengesetzt aus "Bo" für "Boxing" und "Kwa" für den traditionellen afrikanischen Tanz Kwaito. Der Fitnesstrainer Paul Mavi kreierte daraus ein abwechslungsreiches Fitness-Dance-Workout für jeden. Die einfachen Schrittfolgen, mit denen zu toller Musik Buchstaben und Zahlen auf den Boden "gezeichnet" werden, sind leicht nachzuvollziehen. Ob Profi-Tänzer, Einsteiger oder "mit zwei linken Füßen" ausgestattet: Bokwa® kann jeder, der Spaß an Musik und Bewegung hat und neue Anreize sucht, die eigene Fitness zu steigern.

151-62E200
***Camelia Klann**, FRDS Tanzlehrerin*
ESW, Tanzschule Taktvoll, über Dr.-Walter-Thom-Straße
Mo, 02.03.2015, 18:00-19:00 Uhr
76,80 € inkl. Raumnutzung (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.02.2015

Cumbia - Merengue - Salsa - Reggaeton
Fitness Dance

An vier Abenden lernen Sie vier Tänze in verschiedenen Variationen kennen, die mit ihren heißen Rhythmen die Basis von Zumba®-Fitness bilden. Wer schon immer einmal die "Grundschritte" lernen und mehr über den Hintergrund von Zumba® erfahren wollte, ist hier genau richtig! Dieser Kurs ist auch eine ideale Vorbereitung auf einen Zumba®-Fitness-Kurs - ohne Choreografien, kein Paartanz.

151-62W160
***Heike Schreiber**, ZUMBA®-Instructor*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mo, 16.02.2015, 20:15-21:00 Uhr
15,00 € (4 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Zumba®

Zu mitreißenden Latino-Rhythmen tanzen und Spaß haben. Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist und Tanz- und Aerobic-Elemente enthält. Die Zumba-Übungen zu Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen sind daher nicht nur Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion, sondern machen als energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout auch richtig Spaß: Leicht erlernbar und abwechslungsreich, ist Zumba® für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet!

151-62E170
***Camelia Klann**, FRDS Tanzlehrerin/ Zumba® Instructorin*
ESW, Tanzschule Taktvoll, über Dr.-Walter-Thom-Straße
Mi, 18.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
96,00 € inkl. Raumnutzung
(20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-62W180
***Heike Schreiber**, ZUMBA®-Instructor*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Fr, 06.03.2015, 19:00-20:00 Uhr
38,50 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

151-62W190
***Heike Schreiber**, ZUMBA®-Instructor*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mo, 16.03.2015, 20:15-21:15 Uhr
38,50 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.03.2015

Thae Bo

Dieses Ganzkörpertraining vereint Elemente aus dem Aerobic und Techniken verschiedener asiatischer Kampfsportarten zu einem effektiven Ausdauer- und Fatburnertraining. Es verbessert die Kondition, baut Fett ab und kräftigt die Muskulatur; außerdem hilft es, Stress abzubauen und das "eigene Ich" zu stärken. Wohltuende Dehnungsübungen runden das abwechslungsreiche Trainingsprogramm ab. Ein Kurs für alle, die wenig Zeit mitbringen und viel erreichen möchten.

Einsteiger/Mittelstufe
151-62W210
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mo, 16.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
38,50 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Mittelstufe/Fortgeschrittene
151-62W220
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Mi, 15.04.2015, 19:30-20:30 Uhr
28,00 € (8 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.04.2015

Thae Bo Teens

s. S. 58 (Junge vhs)

Fitness-Boxen

Stress-Abbau der etwas anderen Art! Zu motivierender Musik werden am Sandsack verschiedene Elemente des Boxsports kombiniert. Fitness-Boxen trainiert Koordination und Beweglichkeit, fördert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kräftigt sowohl die Rumpf- als auch die Beinmuskulatur. Das schweißtreibende Training baut effektiv Stress ab, stärkt das Selbstbewusstsein, macht Spaß und sorgt dafür, sich rundum wohl zu fühlen. Mindestalter: 17 Jahre. Zzgl. ca. 25,00 € Gebühr für Boxhandschuhe (bitte bei Anmeldung angeben).

151-62W230
***Nicole Karnebogen**, Fitnessfachwirtin (IHK)*
WIZ, Steintorschule, Unter´m Dach 2
Mo, 16.02.2015, 19:00-19:45 Uhr
30,00 € (12 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Selbstverteidigung
Kickboxen - Krav Maga - Thae Bo

Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist zum Auflockern, Auspowern und nicht zuletzt als Fitnessprogramm. Daneben werden Elemente des Thae Bo und des Kickboxens mit Grundlagen der Selbstverteidigung verbunden. Dazu gehören angemessene Reaktionen auf Aggression und Gewalt sowie eine Schulung in Taktik und Deeskalation. Hierbei wird auch auf die besonderen Problemlagen von Frauen und Kindern eingegangen. Krav Maga ist ein aus Israel stammendes Selbstverteidigungssystem, das diverse Kampfsporttechniken kombiniert und darauf abzielt, sich auch gegen mehrere oder körperlich überlegene Angreifer durchsetzen zu können. In der vorliegenden Kombination mit Thae Bo und Kickboxen ist dieser Kurs ein idealer und abwechslungsreicher Fitmacher für die ganze Familie.

151-66E040
Wolfgang Amm
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule, Humboldtstr. 1-3, Turnhalle
Do, 12.03.2015, 18:00-19:30 Uhr
72,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.03.2015

Ju Jutsu für Jugendliche und Erwachsene

Ju Jutsu ist als Sport und Selbstverteidigung für jeden, unabhängig von Alter und Geschlecht, leicht erlernbar, effektiv und vielseitig anwendbar. Zusammengesetzt aus den wirkungsvollsten Techniken des Karate, Judo und Aikido ist es zur Abwehr einfacher Angriffe bis zur Verteidigung gegen mehrere Gegner geeignet. Jeder Teilnehmer kann sich auf der Basis seiner individuellen Fähigkeiten und Fitness sein persönliches Verteidigungssystem erarbeiten und dabei seine Stärken erfahren und weiterentwickeln - bis hin zum Erreichen der nächst höheren Gurtstufe. Kursdaten s. n. Spalte.

Ju Jutsu für Jugendliche und Erwachsene

151-66E030
***Dieter Wollschak**, Ju Jutsu Trainer, 1. Dan*
ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
79,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Spinning/Indoor Cycling

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Spinning ist ein individuelles, Gelenk schonendes Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe auf speziellen, stationären Spinning-Rädern zu motivierender, rhythmischer Musik, die das Tempo vorgibt. Die Intensität bestimmen Sie selbst. Ziele sind: persönlicher Auf- und Ausbau der Fitness, Kalorien verbrennen, Kräftigung des Herzens, Stressbewältigung, Steigerung des Wohlbefindens, aber auch viel Spaß und Abwechslung zum Alltag.

151-62E240
Markus Mischkowsky
ESW, Quantum Leap Physio Resort im espada Freizeitbad Eschwege
Sa, 21.02.2015, 14:00-15:00 Uhr
64,00 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Indoor Cycling mit dem Polar Cardio GX
Schnuppertraining

Indoor Cycling ist der absolute Fettkiller und ein perfektes Herz-Kreislauf-Training - und "Radfahren" im Fitness-Studio kann jeder, unabhängig von Alter, Gewicht und persönlichem Fitness-Grad. Voraussetzung für ein sicheres und gesundes Training ist die richtige Belastungsintensität. Der Polar CardioGX zeigt Ihnen genau, mit welcher Intensität Sie Ihren Körper während des Cyclings belasten. An diesem Nachmittag können Sie das effektive Training ausprobieren. Leistungen: Individuelle Programmierung des Polar CardioGX, theoretische und praktische Unterweisung mit individueller Einstellung des Rades und persönlicher Beratung, ca. 1 Std. Cycling unter professioneller Anleitung. Ein Training für Anfänger und Ungeübte, die z. B. nach längerer Sportpause einen Einstieg suchen, um ihre Fitness schrittweise neu aufzubauen. Inkl. Leihgebühr für Cardio-GX-Gurt und -Sender.

151-62W250
Family Fitness
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8
Fr, 20.02.2015, 17:00-18:30 Uhr
14,00 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Individuelles Gerätetraining

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einweisung in das Training mit den klassischen Metallsport-Geräten. Wir erstellen gemeinsam einen individuellen Trainingsplan und betreuen Sie bei den Übungen.

151-62W260
Family Fitness
WIZ, Family Fitness classic, In der Aue 6
Fr, 20.02.2015, 15:00-16:00 Uhr
38,50 € nicht ermäßigbar! (7 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Aqua Fitness

Durch die Verbindung von Wassergymnastik und Aquajogging entsteht ein intensives Bewegungsprogramm. Wir trainieren nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern schulen auch Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. Das Bindegewebe wird gestrafft, die "Problemzonen" werden bearbeitet. Ein abwechslungsreiches Training für alle, die Spaß an der Bewegung im Wasser haben.

151-64W030
Luisa Daumann, *Physiotherapeutin BSA, Werratalthe rme, Wellenbecken*
Mo, 16.02.2015, 17:30-18:15 Uhr
76,40 € inkl. Raumnutzung, nicht ermäßigbar! (8 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Aqua-Power

Die Gelenke schonenden Eigenschaften des Wassers werden bei der Wassergymnastik genutzt. Da Wasser jeder Bewegung sechzig Mal mehr Widerstand entgegensetzt als Luft, sind alle Muskelgruppen gefordert. Dies strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Anders als bei Sportarten an Land werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert. Durch die entspannende Wirkung des Wassers auf die Muskulatur ist Wassergymnastik der ideale Sport für Menschen, die ab und zu an Rückenschmerzen leiden. **Alle folgenden Kurse finden im Klinikum Werra-Meißner in ESW, Elsa-Brandström-Str. 1, Schwimmbad, statt (Gebühr: 72,00 € inkl. Schwimmbadnutzung, 16 UE/12 Termine).**

151-64E040
Ritti Althen*, Physiotherapeutin, Aqua-Fitness-Trainerin*
Mi, 18.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-64E050
Huanita Görlitz*, Sportphysiotherapeutin, Aqua-Fitness-Trainerin*
Di, 17.02.2015, 18:15-19:15 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Aqua-Power

151-64E060
Lothar Stascheit*, Übungsleiter*
Di, 17.02.2015, 20:15-21:15 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-64E070
Britta Rudolph-Ludwig*, Physiotherapeutin, Aqua-Fitness-Trainerin*
Mi, 18.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-64E080
Britta Rudolph-Ludwig*, Physiotherapeutin, Aqua-Fitness-Trainerin*
Mi, 18.02.2015, 19:00-20:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-64E090
Sabine Theile*, Staatl. Sport- und Gymnastiklehrerin, Motopädin, Aqua-Fitness-Trainerin*
Mi, 18.02.2015, 20:00-21:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-64E100
Julian Philip Thorey*, Physiotherapeut*
Do, 19.02.2015, 20:30-21:30 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

151-64E110
Sabine Theile*, Staatl. Sport- und Gymnastiklehrerin, Motopädin, Aqua-Fitness-Trainerin*
Fr, 20.02.2015, 18:00-19:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-64E120
Lothar Stascheit*, Übungsleiter*
Fr, 20.02.2015, 19:00-20:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-64E130
Peter Wennemuth*, Med. Bademeister, Masseur, Aquatrainer C-Lizenz*
Fr, 20.02.2015, 20:00-21:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-64E140
Peter Wennemuth*, Med. Bademeister, Masseur, Aquatrainer C-Lizenz*
Fr, 20.02.2015, 21:00-22:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Aqua-Power

151-64E150
Sabine Theile*, Staatl. Sport- und Gymnastiklehrerin, Motopädin; Aqua-Fitness-Trainerin*
Sa, 21.02.2015, 09:00-10:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-64E160
Peter Wennemuth*, Med. Bademeister, Masseur, Aquatrainer C-Lizenz*
Sa, 21.02.2015, 13:00-14:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

151-64E170
Peter Wennemuth*, Med. Bademeister, Masseur, Aquatrainer C-Lizenz*
Sa, 21.02.2015, 14:00-15:00 Uhr
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden.

Wassergymnastik

Unser Bewegungsprogramm - im und am Wasser - trainiert auf schonende Weise Bänder, Gelenke und Muskulatur, insbesondere die Rückenmuskulatur, und entlastet so die Wirbelsäule und das Herz-Kreislauf-System. Ein Programm, das Sie länger jung, fit und gesund hält! Zzgl. Schwimmbadeintritt.

151-64E180
Margret Roth*, Schwimmmeisterin HERL, Schwimmbad, Im Ölgrund*
Mi, 18.02.2015, 19:45-20:45 Uhr
48,00 € zzgl. Schwimmbadeintritt! (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

151-64E190
Margret Roth*, Schwimmmeisterin HERL, Schwimmbad, Im Ölgrund*
Mi, 18.02.2015, 20:45-21:45 Uhr
48,00 € zzgl. Schwimmbadeintritt! (20 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Hula Hoop Dance
... und das Hüftgold schmilzt!

Hula Hoop Dance - das ist schwungvolles Tanzen. Dabei ist der Reifen Sportgerät und Tanzpartner zugleich. Wir beginnen unser Training mit den Grundlagen des Hula Hoop, dem Rotieren und Halten des Reifens um die Hüfte. Im Laufe des Tages werden wir gemeinsam erkunden, um welche Teile des Körpers er sich noch drehen kann und wie man von einem zum anderen wechselt, ohne den Hoop abzusetzen. Herumwirbeln, Balance, Körperbewusstsein, Koordinationstraining, Meditation, Spiel... neben alldem bietet Hula Hoop Dance ein hervorragendes Training für Rücken und Beckenboden. Reifen mit einem Durchmesser von 1,00 m bis 1,30 m werden von der Kursleitung gestellt (Leihgebühr 5,00 €) oder können im Kurs erworben werden (ab 35,00 €). Eigene Reifen dürfen gern mitgebracht wrden. Der Kurs richtet sich vor allem an Anfänger, aber auch "Wiederholungstäter" sind herzlich willkommen, da das individuelle Lerntempo aller Teilnehmenden von den Kursleiterinnen unterstützt wird.

151-66E060
Tabea Becher
Susanne Wagner
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Sa, 20.06.2015, 10:30-15:00 Uhr
18,50 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 12.06.2015

151-66W070
Tabea Becher
Susanne Wagner
WIZ, Turnhalle Südbahnhofstraße 24
Sa, 30.05.2015, 10:30-15:00 Uhr
18,50 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 22.05.2015

Bau dir deinen eigenen Hula-Hoop-Reifen

Hola-Hoop-Reifen, die man im Handel erhält, sind für Erwachsene oft zu klein oder sie sind sehr teuer. In diesem Workshop kannst du dir deinen eigenen "Wunsch-Hoop" kreieren! Aus Klebeband (Vinyl, Glitzer, Glimmer, Gloss, schwarzlichtaktiv oder Textil) und aus Schlauch von der Rolle (Durchmesser 2 cm) bauen wir gemeinsam Hula Hoops in allen Farben und Größen. Je nach Geschick und Geduld können ein bis zwei Reifen pro Teilnehmer entstehen. Zzgl. Materialkosten ca. 15,00 € - 25,00 € (je nach Reifengröße und Klebebandverbrauch).

151-66W080
Tabea Becher
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, R. 201
Mo, 29.06.2015, 19:00-22:00 Uhr
15,60 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 22.06.2015

Traditionelles Bogenschießen 3D

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Menschen, die das traditionelle Bogenschießen in Theorie und Praxis kennen lernen möchten. Dafür stelle ich einfache Bögen ohne Visier, die passenden Pfeile und Zubehör zur Verfügung. 3D bedeutet, dass die Ziele 3-dimensionale Tiernachbildungen jagbarer Tiere sind. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Haftpflichtversicherung, da jeder Schütze für seinen Schuss haftet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Auf Wunsch können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Schnupperkurs
151-66W110 ***ab 18 Jahre***
Harald Siebrecht
34123 Kassel, Kasseler Str. 2
(Übungsgelände)
Sa, 09.05.2015, 14:00-16:15 Uhr
15,60 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2015

Die bunte Jonglagekiste

In der bunten Jonglagekiste finden wir die klassischen Jonglierartikel wie Bälle, Keulen und Ringe. Außerdem zaubern wir Teller, Stäbe, Diabolos, Devil Sticks, Poi sowie verschiedene Balancegeräte aus ihr hervor. Nachdem ich alle "Spielsachen" vorgestellt habe, habt ihr/haben Sie reichlich Zeit, mit meiner Hilfestellung zu probieren und zu spielen. Positiver "Nebeneffekt": eine Verbesserung des Körpergefühls.

151-66W050 ***12 - 99 J.***
Niklas König
WIZ, Turnhalle Südbahnhofstraße 24
Sa, 21.03.2015, 15:00-17:15 Uhr
12,75 € (3 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

Wir suchen SIE!
Als neue Kursleiterin, als neuen Kursleiter für alle Programmbereiche. Rufen Sie uns an!
Tel. 05651 7429-0 (ESW) oder
05542 9336-0 (WIZ)

Einstieg in das Freizeitreiten
Schnupperkurs für Frauen

Lust, das Reiten einmal auszuprobieren? Diese Schnuppertage sollen die Freude am Pferd und an der Natur (wieder) beleben und Interessierte ohne bisherige Erfahrung für das entspannte Reiten motivieren. Aufgrund der aktuellen Pferdeauswahl gibt es eine Größen- und Gewichtsbegrenzung (max. 1,90 m; 90 kg). Hauptinhalte: Sicherer Umgang, Verhalten der Pferde erkennen und einschätzen, erste Reiteinheiten auf dem blanken und dem gesattelten Pferd. Wir arbeiten intensiv in kleiner Gruppe (4-6 Pers.).

151-66W090
***Rita Schodder**, Dipl. Soz.-Päd./*
Reittherapeutin/Gesundheits-Coach
HELI-Quentel, Quellentalhof,
Quellentalstr. 61
Sa, 04.07.2015, 14:00-17:00 Uhr
So, 05.07.2015, 10:00-13:00 Uhr
88,00 € nicht ermäßigbar!
(8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 26.06.2015

Gesundheit und Bewegung mit Pferden

s. S. 42

Segelfliegen
Schnupperkurs

Bei absoluter Stille in freiem Flug schweben - für Segelflieger gibt es nichts Schöneres! In diesem Schnupperkurs möchten wir Sie ermutigen, bei geringem finanziellem Risiko das Gleiten in den Strömungen des Windes einmal selbst auszuprobieren und die Grundlagen der Segelfliegerei zu erlernen. Leistungen des Schnupperkurses: zehn Starts an der Startwinde, zehn Flüge im Doppelsitzer mit Fluglehrer, Teilnahme am regulären Theorieunterricht in den Prüfungsfächern Navigation, Meteorologie, Technik, Aerodynamik, Verhalten in besonderen Fällen, menschliches Leistungsvermögen, Luftrecht, Teilnahme am normalen Flugbetrieb (Starthelfer, Startwinde, Seilwagen und Rückholung der gelandeten Flugzeuge). Die Flüge können über die Saison verteilt (Wochenende/Feiertage) an allen Flugtagen absolviert werden. In Kooperation mit dem Luftsportverein e. V. Hessisch Lichtenau.

151-66W100 ***ab 14 Jahre***
***Udo Schneider**, Fluglehrer*
HELI, Fliegerheim des Luftsportverein e.V.
Sa, 18.04.2015, 15:00-17:00 Uhr
115,00 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Kultur

Unsere Angebote der kulturellen Bildung sind so vielseitig wie die Kultur selbst: Neben der breiten Palette an kreativen Aktivitäten veranstalten wir Seminare und Vorträge zu Kunstgeschichte und Literatur, Konzert- und Theateraufführungen sowie Studienfahrten mit kulturellen Inhalten.

Jeder Mensch besitzt ein natürliches kreatives Potenzial, das unsere Lern- und Erfahrungsräume erweitert.

Kernkompetenzen, wie Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit, lassen sich spielerisch erlernen - persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbinden.

Kultur trägt zum sozialen und kommunikativen Miteinander bei, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert Integration und Inklusion.

Literaturgesprächskreis

Bücher können uns fesseln, faszinieren und zum Nachdenken bringen. Im Austausch über Gelesenes entdecken Sie neue Facetten und bisher unbekannte Perspektiven. Wir beschäftigen uns mit folgenden Büchern: Briefe an Olga (Václav Havel); Der Geiger (Mechthild Borrmann); Die Erfindung des Lebens (Hanns Josef Ortheil); Diese Dinge geschehen nicht einfach so (Taiye Selasi); All deine Zeilen (Sofie Cramer); Titos Brille (Adriana Altaras). Termine: 26.02./ 19.03./16.04./07.05./28.05./18.06.2015.

151-70W030
***Irma Bender**, Dipl.-Pädagogin*
WIZ, Schachtelhalm e. V. Naturkost, Walburger Str. 19
Do, 26.02.2015, 15:00-16:30 Uhr
59,50 € inkl. Raumnutzung
(12 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.02.2015

Die alte Leier
Jörg Kokott liest Heinrich Heine
Lesung mit Musik
BSA, Hochzeitshaus
Mi, 22.04.2015, 19:30 Uhr
15,00 € (Abendkasse), 13,00 € erm.
12,00 € (Vorverkauf), 10,00 € erm.
Informationen: www.kulturforum-bsa.de

Treffpunkt Literatur

Die erste Lektüre - möglichst schon vor Kursbeginn gelesen - ist eine Biografie über Hannah Arendt, verfasst von Alois Prinz (nur bis Kapitel 11, S. 150). Ein spezielles Thema ist in diesem Semester nicht vorgesehen. Gern können Sie am ersten Abend einen Vorschlag für die nächsten fünf Termine machen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

151-70E020
***Gabriele Urban**, Gymnasiallehrerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 008
Mi, 18.02.2015, 19:30-21:00 Uhr
37,20 € (12 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Autobiografisches Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich schreibend auf die Spuren der eigenen Vergangenheit zu begeben - seien es ganze Lebenserinnerungen, Reise-Erlebnisse oder einzelne "Blitzlichter". Mit Hilfe von verschiedenen Schreibübungen nähern wir uns unserer persönlichen Geschichte. Dazu gibt es Tricks und Tipps, um die für das autobiografische Schreiben wichtigsten Fragen zu klären: Wie baue ich eine Biografie auf? Wie finde ich meine ganz eigene Sprache, wie schreibe ich interessant? Welche Hilfsmittel gibt es, um an Erinnerungen heranzukommen? Wie gehe ich mit schwierigen oder schmerzhaften Erinnerungen um? Und wie sieht es mit Gestaltung und Veröffentlichung aus?

151-70E060
Stefan Schwidder
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 30.05.2015, 10:00-18:00 Uhr
So, 31.05.2015, 10:00-18:00 Uhr
58,50 € (18 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 22.05.2015

Das Zeitalter der Brueghels

Anlässlich der großen Ausstellung "Die Brueghel-Familie" in Paderborn widmet sich der Vortrag ausführlich deren künstlerischen Schaffen. Im Zentrum steht dabei Pieter Brueghel d. Ä. (1523/30-1569), der Begründer einer Malerdynastie, die mit vier Generationen bis weit ins 17. Jahrhundert hineinreicht. Deshalb werden neben der Betrachtung der jeweiligen Werke auch historische, stilistische und inhaltliche Zusammenhänge erläutert. Der Vortrag steht in Zusammenhang mit der Ausstellungsfahrt am Mittwoch, 20.05.15 (s. S. 60).

Vortrag
151-70E110
Dr. Marion Feld
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Do, 16.04.2015, 19:00 Uhr
5,00 € zahlbar vor Ort

Wilde Bilder
Kreativfotografie gegen jede Regel

Hier steht die Kreativität im Vordergrund des Fotografierens. Geplanter Zufall und das Spiel mit den Ausnahmen von fotografischen Regeln machen ungewöhnliche, stimmungsvolle oder einfach witzige Bilder möglich. Ganz nebenbei lernen wir die erwähnten Regeln und Zusammenhänge kennen, die wir anschließend planvoll nutzen oder auch auf den Kopf stellen. Sie benötigen für diesen Kurs eine digitale Spiegelreflex- oder Bridge-Kamera, bei der Sie ISO, Blende, Belichtungszeit und Entfernung auch manuell einstellen können. Falls vorhanden, können Sie auch gern Stativ, Aufsteckblitz, Fernauslöser und LED-Leuchten mitbringen; wir werden mit vielem experimentieren.

151-70W140
***Michael Zimmer**, Photoduo.de*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 18.04.2015, 13:00-20:00 Uhr
66,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Ausdrucksvolle Porträtfotografie

Wir lernen, mit gezieltem Einsatz einfacher, vorhandener Lichtquellen, Objektive, Hintergründe, Accessoires, Haltungen und Perspektiven, das Typische eines Menschen im Porträt zu verdichten. Die Grundlagen der Porträtfotografie helfen auch bei weiterführenden Themen, wie z. B. der Aktfotografie, Licht und Schatten gekonnt einzusetzen, um dem zweidimensionalen Foto Tiefenwirkung zu verleihen. Der Kurs hat Workshop-Charakter; jede/r sollte bereit sein, den anderen Teilnehmenden zeitweise als Modell für die Porträts zur Verfügung zu stehen.

151-70W150
***Michael Zimmer**, Photoduo.de*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 203
So, 19.04.2015, 10:00-17:00 Uhr
66,00 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Sie finden Ihre Lieblingsmusik nicht im Radio?
Sie wollten schon immer mal über ein bestimmtes Thema sprechen?
Dann besuchen Sie uns bei
Rundfunk Meißner!

Hier kann jede/r seine eigene Radiosendung gestalten. Auch Führungen für Gruppen sind möglich.

Sie finden uns im Alten E-Werk Eschwege, Mangelgasse 19 - oder rufen Sie uns an: 05651 9590-0
Wir freuen uns auf Sie!

Zeichnen und Skizzieren
Grundkurs

Ein Kurs für Jung und Alt, für Künstler und die, die es werden möchten - denn Zeichnen ist eine Grundlage für viele künstlerische Tätigkeiten. Sie lernen, einfache Dinge aus dem täglichen Leben so zu betrachten, dass die Form erfasst und dann zeichnerisch wiedergegeben werden kann. Sie machen sich mit Bleistift und Papier vertraut und finden heraus, welche Strichführung Ihnen liegt. Ziel ist es, am Ende des Kurses mit neuer Motivation den gefundenen Zeichenstil selbst weiterentwickeln zu können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Material wird von der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet. Zzgl. Materialkosten.

151-72W020
***Christina Brandes**, Künstlerin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, R. 201
Do, 05.03.2015, 19:00-20:45 Uhr
43,40 € (14 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 26.02.2015

"Ich zeichne meine Stadt"
Zeichnen im Freien vor ausgewählten Objekten

Freihandzeichnen für Anfänger! Keine Bange: Zeichnen können alle: Jedes Blatt eine individuelle Skizze meiner Stadt, einer Häuserzeile, eines Turmes! Treff- und Stützpunkt ist die vhs - sonst wird jeweils direkt vor ausgewählten Objekten gezeichnet.

151-72E030
Hortense Habermann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Sa, 13.06.2015, 10:00-17:00 Uhr
28,80 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Naturzeichnen
Aufbaukurs

Lassen Sie sich von der aufblühenden Natur im grünen Witzenhausen inspirieren und erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse im Zeichnen! Bei individueller Unterstützung erproben Sie nicht nur neue Stifte und anderes Papier, sondern lernen auch, Ihren künstlerischen Ausdruck zu entfalten. Sollte das Wetter einmal nicht so gut sein, werden wir eventuell im Tropengewächshaus zeichnen oder die Natur in die Räumlichkeiten der vhs holen. Material wird nach Bedarf im Kurs gestellt und abgerechnet. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Zeichnen. Zzgl. Materialkosten.

151-72W040
***Christina Brandes**, Künstlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Mi, 03.06.2015, 18:00-19:45 Uhr
31,00 € (10 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.05.2015

Kreativitätswerkstatt

Alle, die ihre künstlerischen Neigungen und Fähigkeiten schon immer einmal entfalten, weiterentwickeln und ausleben wollten, lädt die vhs in ihre "Freie Kreativitätswerkstatt" ein. Hier haben Sie die Gelegenheit, in geselliger Runde zu malen, zu gestalten und zu experimentieren.

151-72E010
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mi, 18.02.2015, 14:30-17:30 Uhr
8,00 € pro Semester

Zeichnen und Malen
mit unterschiedlichen Techniken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits (erste) Erfahrungen im Malen mitbringen und Lust haben, diese Kenntnisse unter fachkundiger Anleitung zu vertiefen und schrittweise zu erweitern. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihre Vorkenntnisse umfangreich oder eher "mager" sind. Wichtig ist lediglich, dass Sie keine Scheu haben, sich auszuprobieren. Egal, für welche Technik Sie sich interessieren (Aquarell, Acryl, Öl oder grafische Mittel) oder für welches Genre Sie sich entscheiden, alles ist möglich, vom Realismus bis hin zu moderner Kunst und abstrakten Bildern. Auch in der Wahl der Motive sind Sie ganz frei. Im Prozess des Malens lernen Sie, professionelle Bildkompositionen zu gestalten, den Umgang mit den verschiedenen Farben und Farbmischungen und Ihr Werk zu vollenden. Sie werden ganz individuell angeleitet, unterstützt und begleitet. Ein Einstieg in den laufenden Kurs/die bestehende Gruppe ist nach Absprache mit der vhs, Standort Witzenhausen, zu jeder Zeit möglich. Zzgl. Materialkosten.

151-72W050
***Margarita Mai**, Künstlerin*
HELI, Gesamtschule, Frh.-v.-Stein-Str. 10, Bauteil III, Zeichen-R.
Di, 03.02.2015, 17:30-19:45 Uhr
90,00 € (30 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.01.2015

Abstraktes Malen

Der Fantasie freien Lauf lassen, mit Formen und Farben spielen, beim Malen abschalten und zu sich selbst finden ... Unter Anleitung entstehen originelle eigene Kunstwerke in der Art abstrakter Malerei. Sie lernen, wie man ein Bild aufbaut und welche Bedeutung die Bildkomposition in der Kunst hat; dabei können Sie mit Aquarell-, Acryl- oder Ölfarben malen, alles ist möglich. Mit ein bisschen Mut können Sie in diesem Kurs Ihre Kreativität in der Malerei entdecken. Ich begleite Sie gern, ganz egal, ob Sie zum ersten Mal einen Pinsel zur Hand nehmen oder schon Erfahrungen im Malen mitbringen. Zzgl. Materialkosten. Kursdaten s. nächste Spalte.

151-72W060
***Margarita Mai**, Künstlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 213
Mo, 09.03.2015, 18:30-20:45 Uhr
52,50 € (15 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.03.2015

Öl- und Acrylmalerei
Einsteiger und Fortgeschrittene

Durch gezielte Themenstellung werden verschiedene Techniken der Öl- und Acrylmalerei erarbeitet, weiterentwickelt und je nach Wunsch, gegenständlich oder abstrakt umgesetzt. Auch kann jeder seine eigenen Vorstellungen unter sachkundiger Anleitung verwirklichen. In jedem Semester wird zusätzlich eine neue Mal-, Zeichen- oder Drucktechnik zum Kennenlernen und Erproben angeboten. Einsteiger werden in die Farben- und Kompositionslehre, in die Lehre der Raumdarstellung und in die Grundkenntnisse der Öl- und Acrylmalerei durch Theorie und praktische Übungen eingewiesen. Fortgeschrittene können ihren eigenen Malstil finden bzw. weiterentwickeln.

151-72E070
Reinhard Schäfers
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Mo, 16.02.2015, 18:45-21:00 Uhr
72,00 € (30 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Acrylmalerei -
Kreative Techniken

Haben Sie schon einmal mit Acryl gemalt? Wir probieren im Kurs nicht nur pastosen und lasierenden Farbauftrag, sondern malen mit Acryl auf Seidenpapier oder Wellpappe, mit einer Kombination aus Acryl und Sand oder mit anderen plastischen Untergründen und stellen Collagen her. So entstehen unter Anleitung fantastische individuelle Kunstwerke. Ein Kurs nicht nur für Anfänger-/innen, auch Fortgeschrittene sind willkommen und werden individuell gefördert. Eine Leinwand auf Keilrahmen kann mitgebracht oder zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden (bitte bei der Anmeldung angeben; Größe bis max. 70 cm x 100 cm). Zzgl. ca. 12,00 € Materialkosten für Farben und Spachtelmasse.

151-72W080
***Ursula Porada**, Künstlerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 115
Sa, 25.04.2015, 10:00-16:30 Uhr
So, 26.04.2015, 10:00-16:30 Uhr
59,50 € (17 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Achtung Materialkosten!

Material- oder Kopierkosten, Lebensmittelumlagen etc sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

Pastellmalerei für Anfänger

Pastellmalerei ist eine äußerst reizvolle Maltechnik, bei der Pastellkreiden auf einen Malgrund (meist ein spezielles Papier mit etwas rauerer Oberfläche) aufgetragen werden. Dabei werden nicht selten direkt die Finger zum Verwischen der Farben eingesetzt. Zum Abschluss müssen die pudrigen Farbpigmente noch mit einem Fixativ behandelt werden, damit sie dauerhaft auf dem Untergrund haften. In der Pastellmalerei verbinden sich Zeichnung und Malerei zu einer Einheit. Mit ihren weichen Übergängen und ihrer großen Leuchtkraft bietet diese Technik vielfältige Einsatzmöglichkeiten und ist daher auch besonders für Anfänger geeignet. **Wegen der Beschaffung der benötigten Materialien ist eine Teilnahme an der Vorbesprechung empfehlenswert!**

Vorbesprechung
151-72E130
Mireille Pudenz
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Mo, 23.03.2015, 19:00-19:45 Uhr
gebührenfrei (1 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 16.03.2015

Seminar
151-72E140
Mireille Pudenz
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Fr, 17.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04.2015, 10:00-17:00 Uhr
49,20 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.04.2015

Kleine Bilder ganz groß

Sie arbeiten an mehreren kleinen Leinwänden oder Malpappen. Zuerst lassen Sie in mehreren Arbeitsgängen einen farbigen, lebendigen Hintergrund entstehen. Und noch ein Pinselstrich. Und plötzlich ist da eine Mauerecke, ein linker Zeh, die Schneeverwehung. Verborgene Figuren und Geschichten - Sie helfen ihnen auf die Welt, auf die Malfläche. Und plötzlich sehen Sie vieles, was vorher verborgen schien... Zzgl. 19,00 € Materialkosten.

151-72E170
***Eva Vilemina Urbank**, Künstlerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 18.04.2015, 11:00-18:00 Uhr
So, 19.04.2015, 11:00-18:00 Uhr
67,20 € (16 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

151-72E180
***Eva Vilemina Urbank**, Künstlerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 20.06.2015, 11:00-18:00 Uhr
So, 21.06.2015, 11:00-18:00 Uhr
67,20 € (16 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.06.2015

Entspannen durch Malen

Sitzen. Spüren. Malen. Dem Pinsel, der Farbe zuhören. Kreativität entfaltet sich im Lichtkegel der Achtsamkeit. Der uns umgebende Raum wird zum kreativen Raum, zum Spielraum. Alles wird plötzlich ruhiger, klarer. Diesen Raum nehmen Sie mit. Und wie nebenbei entsteht ein wunderbares Bild. Zzgl. 19,00 € Materialkosten.

151-72E150
***Eva Vilemina Urbank**, Künstlerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 14.03.2015, 11:00-18:00 Uhr
So, 15.03.2015, 11:00-18:00 Uhr
67,20 € (16 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

151-72E160
***Eva Vilemina Urbank**, Künstlerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 30.05.2015, 11:00-18:00 Uhr
So, 31.05.2015, 11:00-18:00 Uhr
67,20 € (16 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 22.05.2015

Aquarell, Pastell und mehr ...

Aufbauend auf die Aquarell- und Pastellmalerei werden zusätzlich Kenntnisse in Zeichnung, Mischtechniken u. a. vermittelt. Max. 13 Teilnehmende.

151-72E090
Gerda Käsemann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Di, 17.02.2015, 17:30-19:45 Uhr
72,00 € (30 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

151-72E100
Gerda Käsemann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Di, 17.02.2015, 19:45-22:00 Uhr
72,00 € (30 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Porzellanmalerei

Erbstücke aus der Verwandtschaft, Schnäppchen vom Flohmarkt, Ausgesondertes aus dem eigenen Haushalt oder gar Neuerwerbungen: Geben Sie Ihrem Geschirr oder anderen Gegenständen aus Porzellan einen neuen und individuellen Look. Mit neuartigen Porzellanmalfarben, die einfach zu handhaben sind und bequem und unkompliziert im heimischen Backofen gebrannt werden können, wird aus einem faden weißen Porzellangegenstand ein einzigartiges Schmuckstück. Farben werden gestellt und im Kurs abgerechnet. Zzgl. Materialkosten.

151-72E190
Mireille Pudenz
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon rechts
Sa, 14.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
32,80 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Unsere Kunst- und Studienfahrten

finden Sie auf S. 59f (Spezial)

Natur-Erlebnistage in der Jenaer Orchideenregion
13.-17.05.2015

Unterwegs in drei Regionen …
04.-07.06.2015

Naumburg, Freyburg, Neuenburg
20.-21.06.2015

Monet und die Geburt des Impressionismus
22.04.2015

Mit dem Tannhäuser nach Erfurt
02.05.2015

Die Brueghel-Familie
20.05.2015

„Trau Dich!“

Ausstellung der vhs-Kurse „Aquarell und Pastell“ von Gerda Käsemann

Die Teilnehmer/-innen der langjährigen Malkurse "Aquarell, Pastell und mehr ..." haben sich in den letzten Monaten intensiv mit dem Thema "Trau Dich!" auseinander gesetzt. Hierbei haben sie all ihre erworbenen Fertigkeiten und ihre kreativen Fähigkeiten zum Einsatz gebracht und sich vom Motto dazu anregen lassen, auch einmal ungewohntes künstlerisches Terrain zu betreten.

Vernissage
Sa, 23.05.2015, 11:00 Uhr
ESW, Landgrafenschloss, Schlossplatz 1, Rittersaal

Ausstellung vom 24.05.-07.06.2015
an gleicher Stelle
werktags von 14:00-18:30 Uhr,
am Wochenende und an den Feiertagen von 10:00-17:00 Uhr

Steinwerkstatt für Frauen

Auf dem idyllischen Vorplatz des Klosters Germerode wird am letzten Juniwochenende in einer Gruppe von Frauen am Stein gearbeitet. Mit Fäustel und Meißel werden Skulpturen aus Thüster Kalkstein gehauen. Die Steinrohlinge liegen in Brocken mit natürlich gebrochenen, unregelmäßigen Bruchkanten vor. Diese zufällig entstandenen Formen regen zu Ideen an und öffnen den Zugang zur Bildhauerei. Schlag für Schlag findet eine Annäherung an die im Innern erahnten Skulpturen statt. Die Arbeit am Stein wird individuell begleitet. Handwerkliche Fertigkeiten werden erlernt und Fragen künstlerischer Gestaltung besprochen. Zzgl. ca. 25,00 € für Material/ Werkzeugnutzung. In Kooperation mit dem Heimatverein Germerode e. V.

151-74E020
***Monika Bodenmüller**, Bildhauerin und Kulturpädagogin*
Mßn-Germerode, Kloster, Klosterfreiheit 34
Sa, 27.06.2015, 10:00-18:00 Uhr
So, 28.06.2015, 10:00-18:00 Uhr
88,00 € (20 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

Der "Töpferhof" lädt ein

... zu einem frühlingshaften, entspannenden und kreativen Töpferwochenende! Sie erlernen Grundtechniken, mit denen Gebrauchsgegenstände und Plastiken für Haus und Garten gefertigt werden. Das können Sie auch! Wir entwickeln gemeinsam Themen oder arbeiten ganz individuell. Materialkosten nach Verbrauch, Glasurtermin nach Absprache; zzgl. 12,00 € für Getränke, Kuchen und gemeinsames Mittagessen am Sonntag. Übernachtung auf Anfrage.

151-74W040
***Barbara Puhan**, Keramikerin*
NEb.-Marzhausen, Töpferhof, Ziegelstr. 9
Sa, 18.04.2015, 10:00-18:00 Uhr
So, 19.04.2015, 10:00-18:00 Uhr
68,00 € (20 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Offene Keramikwerkstatt

Wer sich mit Ton beschäftigt, taucht in einen kreativen Gestaltungsprozess ein, der kaum spannender sein könnte. Die alten Techniken sind jung und dynamisch, heute wie vor Jahrtausenden. Im Zeitalter der Massenproduktion und der Normierung aller Dinge gilt es, den Wert des eigenen kreativen Schaffens neu zu entdecken. Für alle, die gern in Gesellschaft mit Gleichgesinnten keramisch arbeiten wollen. Zzgl. Materialkosten und Brennumlage nach Bedarf.

151-74E060
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 001
Mi, 18.02.2015, 17:00-20:00 Uhr
10,00 € pro Semester
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Mosaikwerkstatt

Aus Scherben, Steinchen, Glas, Spiegel- oder Kachelbruch werden unter Anleitung kleine Deko-Objekte für Haus und Garten in Mosaiktechnik hergestellt. Im Kurs können auf Wunsch Entwürfe für eine anschließende oder spätere Gestaltung erarbeitet werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. **Wegen der Beschaffung der benötigten Materialien ist eine Teilnahme an der Vorbesprechung empfehlenswert!** Zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten.

Vorbesprechung
151-74E080
Birgit Klinkert
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Mi, 29.04.2015, 19:00-19:45 Uhr
gebührenfrei

Workshop
151-74E090
Birgit Klinkert
MHD-Schwebda, Atelier Klinkert, Mauerstr. 9
Do, 14.05.2015, 09:00-16:00 Uhr
73,60 € (32 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.05.2015

Kunst-Schmieden

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss ... Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerks! Heute besteht diese Kunst nur noch zu 30% aus Kraft und zu 70% aus Kopfarbeit. An diesem Wochenende wollen wir behutsam mit dem "kalten" Material Eisen "warm werden". Am Ende können verschiedene selbstgeschmiedete Dinge, wie z. B. ein Wikingermesser oder auch kreative Schmuckstücke, mit nach Hause genommen werden. Zzgl. 15,00 € Materialkosten.

151-74W100
Iris Speck
Kristian Marx
HMÜ-Hemeln, Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr, 10.04.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.04.2015, 10:00-18:00 Uhr
So, 12.04.2015, 10:00-16:30 Uhr
110,00 € nicht ermäßigbar (21 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.04.2015

Perlentiere

Entdecken Sie ein neues Hobby mit Suchtcharakter! Aus Glasperlen, Draht bzw. Perlonfaden entstehen kleine kunstvolle Kreationen. Dabei arbeiten wir zunächst mit einfachen Anleitungen für zweidimensionale Tiere. Mit etwas Übung wagen wir uns im Aufbaukurs auch an kompliziertere Vorlagen. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie man die Perlen korrekt auffädelt und miteinander verknüpft. So entstehen filigrane dreidimensionale Kunstwerke. Materialkosten nach Verbrauch (6,00-10,00 €).

Grundkurs
151-74E110
Julia Schlupp
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Fr, 17.04.2015, 18:30-21:00 Uhr
30,60 € (6 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.04.2015

Grundkurs
151-74W120
Julia Schlupp
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Di, 28.04.2015, 18:00-20:30 Uhr
30,60 € (6 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 14.04.2015

Aufbaukurs
151-74E130
Julia Schlupp
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Fr, 08.05.2015, 18:30-21:00 Uhr
45,90 € (9 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.04.2015

Aufbaukurs
151-74W140
Julia Schlupp
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Di, 19.05.2015, 18:00-20:30 Uhr
45,90 € (9 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.05.2015

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

BSA	Bad Sooden-Allendorf
ESW	Eschwege
GROA	Großalmerode
HERL	Herleshausen
HELI	Hess. Lichtenau
MHD	Meinhard
MßN	Meißner
NEB	Neu-Eichenberg
RGG	Ringgau
SON	Sontra
WDK	Waldkappel
WFD	Wanfried
WHTL	Wehretal
WßB	Weißenborn
WIZ	Witzenhausen
HMÜ	Hann. Münden

Häkeln für den Sommer

Häkeln ist wieder in: von Topflappen und anderen Dekorationen für Zuhause bis hin zu sommerlichen Accessoires und Kleidungsstücken. Mit einem leicht laufenden Garn in einer schicken Modefarbe und einer passenden Nadel entstehen schnell neue Lieblingsstücke. Wenn Sie nicht schon zur ersten Veranstaltung eine Vorstellung mitbringen und mit Material ausgerüstet sind, werden Sie gerne von der Kursleiterin beraten.

151-76E060
Margit Herwig
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 203
Di, 10.03.2015, 18:30-20:00 Uhr
33,00 € (10 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.03.2015

Nähschule

Von einfachen Ausbesserungsarbeiten (z. B. Knopf annähen) über Ändern und Modernisieren von älteren Kleidungsstücken bis zur Neuanfertigung: In diesem Nähkurs lernen Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundtechniken des Nähens mit und ohne Nähmaschine; Fortgeschrittene schneidern ihr eigenes Traummodell. Neulinge erhalten nähere Informationen sowie eine Materialliste beim Info-Termin.

Info-Termin
151-76E010
***Gerlinde Schütz**, Maßschneiderin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Mi, 18.02.2015, 17:00-18:00 Uhr
gebührenfrei

Kurs
151-76E020
***Gerlinde Schütz**, Maßschneiderin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Mi, 18.02.2015, 18:30-20:45 Uhr
111,60 € (36 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Nähen
für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Ihre Nähmaschine und die vielen schönen Dinge, die man damit herstellen kann. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und stellen Sie selbst Kleidungsstücke oder andere schöne Dinge wie Kissen, Taschen etc. aus Stoff her. Bei Bedarf werden auch Knöpfe, Reißverschlüsse oder das Kürzen und Ändern von Teilen behandelt. Wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse mitbringen, erlernen Sie den Umgang mit Ihrer Nähmaschine und stellen unter fachkundiger Anleitung einfache Dinge selbst her. Bitte nennen Sie bei der Anmeldung Ihren Kenntnisstand und womit Sie beginnen möchten. Eine funktionsfähige Nähmaschine und Nähzubehör sind mitzubringen. Kurstermine: 13.03./20.03./17.04./24.04./08.05./29.05./12.06.15

151-76W030
***Helga Gundlach**, Damenschneiderin*
GROA, Gemeinderaum, Marktplatz 16
Fr, 13.03.2015, 18:45-21:00 Uhr
65,10 € (21 UE/7 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Wir suchen SIE!
Als neue Kursleiterin,
als neuen Kursleiter
für alle Programmbereiche.

Rufen Sie uns einfach an!
Tel. 05651 7429-0 (ESW) oder
05542 9336-0 (WIZ)

Kleinigkeiten aus Stoff selbst gemacht

Sie lieben bunte Stoffe und haben Spaß am Nähen? Oder Sie würden gerne etwas Selbstgestaltetes verschenken: Täschchen für Kosmetik, Stifte oder Krimskrams, Körbchen für die Küche oder das Badezimmer, Handytaschen, Schlüsselanhänger, Kindermützen, Wohnschmuck für das Frühjahr ... Unsere dekorativen Kleinigkeiten aus Stoff sind ganz einfach und preiswert selbst herzustellen, und sie gelingen immer: In kurzer Zeit haben Sie ansprechende Dinge für Ihr Zuhause oder als Geschenk gezaubert. Nähzubehör kann gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Kursleiterin erworben werden. Daten s. n. Spalte.

151-76E040
Miriam Hofmann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, Pavillon links
Fr, 13.03.2015, 16:00-19:00 Uhr
Sa, 14.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
37,20 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Eigene Motive in kleine Bilder sticken

Wir zeichnen eigene Motive auf Leinen und stellen daraus in Gobelintechnik kleine Wandbilder (40 x 40 mm) her. Diese können wir anschließend mit Passepartouts rahmen. Passepartouts, Holzrahmen sowie Grundmaterialien zum Sticken (Leinen und Wollfäden) können bei der Kursleiterin erworben werden.

151-76E050
Hortense Habermann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Fr, 06.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
45,00 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Natürlich schminken -
natürlich gut aussehen

Fast jede Frau schminkt sich, nicht nur bei besonderen Anlässen. Idealerweise ist das Erscheinungsbild typgerecht, das Make-up angenehm auffallend und dennoch dezent, natürlich schön. Doch nicht jeder Frau und jedem Mädchen gelingt dies auf Anhieb. Viele tun sich schwer mit der Auswahl der Farben, sind ungeübt in der Schminktechnik und der Wahl der Pinsel und Utensilien, tragen manche Farben zu intensiv auf. An diesem Nachmittag lernen Sie unter fachlicher Anleitung, sich natürlich und typgerecht zu schminken. Wir benutzen u. a. auch Naturkosmetikprodukte. Zzgl. Materialkosten.

151-76E100 ***ab 14 Jahren***
Doris Englisch*, Naturkosmetikerin, Visagistin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009
Sa, 21.03.2015, 14:00-17:00 Uhr
13,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2015

151-76W110 ***ab 14 Jahren***
Doris Englisch*, Naturkosmetikerin, Visagistin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Sa, 14.03.2015, 14:00-17:00 Uhr
13,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Achtung Materialkosten!

Material- oder Kopierkosten, Lebensmittelumlagen etc sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

1001 Möglichkeit, Ihre Haare hochzustecken

Mit langen Haaren bietet sich 1001 Möglichkeit, kreative Frisuren zu gestalten. Kreativität und Experimentierfreude sind angesagt. Nach diesem Kurs sind Sie für jedes Event gerüstet, ob privater oder beruflicher Natur. Im Mittelpunkt steht die Befähigung, sich selbst die Haare hochstecken zu können. Vorgestellt wird der Grundaufbau einer Hochsteckfrisur, den Sie an sich selbst und an anderen erarbeiten können. Ihr Deckhaar sollte mindestens 25 cm Länge haben; insgesamt sollten die Haare fünf bis zehn Zentimeter über die Schultern reichen. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

151-76W120
Stefanie Gerling*, Friseurmeisterin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Sa, 27.06.2015, 13:00-17:30 Uhr
Sa, 04.07.2015, 13:00-17:30 Uhr
40,80 € (12 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 19.06.2015

Mit Stil zu neuer Sicherheit
oder: Was passt wirklich zu mir?

Schrank voll und doch nichts anzuziehen? Welcher Stil schmeichelt meiner Figur und unterstreicht am besten meine Persönlichkeit? Was passt zu mir - beruflich und privat? In diesem Seminar lernen Sie, Ihrem Körpertyp entsprechende Stil- und Stoffmerkmale auszuwählen und entdecken eine "Wohlfühl-Garderobe", passend zu den unterschiedlichen Bedürfnissen und Anlässen in Ihrem Leben. Ihre besonderen körperlichen Merkmale werden in Trümpfe verwandelt, und so genannte "Problemzonen" verschwinden. Sie wissen nun, worauf es für Sie beim Kleidungskauf ankommt, und können sicher und effizient wählen. Ihre bestehende Garderobe wirkt wie maßgeschneidert durch kleine Änderungen und neue Kombinationen. Passende Brillen- und Schmuckformen ebenso wie Frisurenideen vervollständigen das kreative Gesamtbild. Wir erarbeiten die wichtigsten Stil-Komponenten, individuell abgestimmt auf Ihren Körper. Zzgl. 6,00 € Materialkosten.

Für Frauen
151-76E200
Martina Pabst*, Farb- & Stil-Coach f. ind. Design, Ausbilderin, Päd., Kreativ-Trainerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 103
Sa, 13.06.2015, 10:30-17:30 Uhr
42,40 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Für Frauen
151-76W210
Martina Pabst*, Farb- & Stil-Coach f. ind. Design, Ausbilderin, Päd., Kreativ-Trainerin*
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 208
Sa, 20.06.2015, 10:00-17:00 Uhr
42,40 € (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 12.06.2015

"Es stunt ein Frouwe alleine"
Der weibliche Blick auf die Minne - Moderiertes Konzert

Fünf ganz unterschiedliche Sängerinnen widmen sich mit Hingabe der Musik und Lyrik, die von Frauen aus dem 12. und 13. Jahrhundert überliefert ist. Im Mittelpunkt der Überlieferung steht der Minnesang, bei dem ein Mann eine unerreichbare Dame anschwärmt. Doch was fühlt die Frau? Was möchte sie? Hier begibt sich das Musiktheater Dingo auf Spurensuche: In den Liedern der Trobairitz, der weiblichen Minnesänger aus Frankreich, genauso wie bei den Damen, die hinter deutschen Klostermauern schrieben und sangen, wie Hildegard von Bingen und Mechthild von Magdeburg. Auch Frauenlieder, bei der die Minnesänger die Perspektive wechselten und geistig in Frauenkleider schlüpften, werden dargeboten. Es wird einzeln und im Chor gesungen, dazu gibt es Begleitung durch viele mittelalterliche Instrumente wie Harfe, Flöten, Rauschpfeife, Drehleier, Portativ, Cister und Trommeln. Zwischen den Liedern erläutert der Mittelalterspezialist Dr. Lothar Jahn die historischen und biografischen Hintergründe. Das moderierte Konzert findet im Rahmen des Kultursommers Werra-Meißner im Refektorium des Klosters Germerode und in Kooperation mit dem Heimatverein Germerode e. V. statt.

Musiktheater Dingo mit den Solistinnen: Dagmar Jahn, Claudia Heidl, Gerda Weinreich, Susanne Schmidt und Katharina grote Lambers sowie Dr. Lothar Jahn, Mittelalterspezialist

Mßn-Germerode, Kloster, Klosterfreiheit 34
Sa, 18.07.2015, 18:00 Uhr
10,00 € (Abendkasse), Ermäßigung möglich

Grundlagen der klassischen Stimmbildung

Dieser Kurs richtet sich an alle Sangesinteressierten und Sangesfreudigen, die mehr aus ihrer Stimme und somit aus sich selbst machen möchten. Anhand verschiedener Übungen bzw. ausgewählter Gesangsliteratur möchte ich Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie Ihre Stimme zu ihrer wahren Erscheinung bringen können. Wer diesen Weg geht, bekommt immer mehr Lust und Freude am eigenen Singen, denn: Singen ist und macht gesund! Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

151-78W020
***Timea Cecilia Kunkel**, staatl. gepr. Gesangslehrerin/Konzertsängerin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Di, 14.04.2015, 19:00-20:15 Uhr
43,40 € (14 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.04.2015

Atemstütze und Stimmsitz beim Singen

Wenn wir beim Singen Probleme haben, Töne sicher zu treffen und gut anzustimmen, Töne zu halten und insgesamt leicht und frei zu singen, so kann es daran liegen, dass der Atemfluss nicht optimal ist, uns die Stimme "nach hinten rutscht", weil sie zu wenig "Vordersitz" hat, und wir insgesamt nicht wirklich entspannt sind. In diesem Seminar wollen wir grundlegende hilfreiche Übungen kennen lernen, praktizieren und dazu passende Lieder singen. Zusammen mit der richtigen Körperspannung gewinnen wir unsere Freude am Singen zurück.

151-78W030
***Christina Rippler**, Musiklehrerin/Sängerin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Fr, 27.03.2015, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 28.03.2015, 10:30-13:00 Uhr
28,00 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Die Freude am Singen
für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an schon etwas geübtere Sänger/-innen, die ihr Spektrum erweitern möchten. Wir wollen vertiefend mit Atemführung, Resonanzräumen, Vokalsitz, Stimmeinsatz und anderen Themen arbeiten. Durch genaues Hinhören schulen wir unsere Klangvorstellungskraft. Die gewonnene erweiterte Gestaltungsfähigkeit wird an Liedern aus aller Welt erprobt und umgesetzt. Momente der Stille integrieren das Erfahrene. Und die Freude am Singen lässt uns lustvoll schwingen ...

151-78W040
***Christina Rippler**, Musiklehrerin/Sängerin*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Mi, 04.03.2015, 19:30-21:15 Uhr
81,60 € (24 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2015

Klangräume in Stadt und Natur entdecken
Hann. Münden

Begleiten Sie mich auf einer Klangreise durch die wunderschöne Stadt Hann. Münden. Wir werden unter Bäumen singen, eine Kirche mit Klängen erfüllen und weitere Orte entdecken, die zum Tönen und Singen von einfachen Liedern einladen. Normalerweise nehmen wir unsere Umgebung vor allem über die Augen wahr. Im Erleben von Klangräumen eröffnet sich eine völlig neue Dimension; es entsteht ein erweiterter Blick auf Stadt und Natur. Lassen Sie sich von dieser spannenden Entdeckungsreise inspirieren! Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem Café möglich.

151-78W050
***Clarissa Licht**, Atemtherapeutin/ Stimmpädagogin*
HMÜ, Bahnhof, Vor der Bahn 10
Sa, 04.07.2015, 13:00-16:00 Uhr
15,20 € (4 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 26.06.2015

Gitarre spielen
für Anfänger/-innen

Es geht gleich richtig los: kleine Melodien, Rhythmus-Spiel, ganz einfache Begleitungen werden mit viel Spaß zusammen erarbeitet. Mehrstimmige, leicht zu erlernende Arrangements üben das Spiel in einer Gruppe. Bitte eigenes Instrument mitbringen! Intensiver Unterricht in Kleingruppe ab 3 Personen.

151-78W110
***Michael Heuck**, Gitarren-Trainer*
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Mo, 02.03.2015, 18:00-19:00 Uhr
93,50 € (11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.02.2015

Steeldrum Workshop

Urlaubsstimmung gefragt? Lassen Sie sich von der Musik der Steeldrums mitreißen. Sie brauchen keine musikalischen Vorkenntnisse, um an diesem Workshop teilzunehmen. In kleiner Gruppe erlernen wir Lieder im Stil von Belafonte auf einer so genannten Tenor Drum. Das klingt nach Sommer, Sonne, Strand ... Die Steeldrum ist ein Instrument, das einen leichten Zugang bietet und damit ideal ist für Spät- und Wiedereinsteiger in die Welt der Musik. Instrumente werden gestellt. In Kooperation mit der Musikschule Werra-Meißner.

151-78W130
***Torsten Horn**, Musiklehrer*
WIZ, Förderstufe, Gartenstraße, Musikraum
Sa, 18.04.2015, 15:00-19:00 Uhr
So, 19.04.2015, 10:00-14:00 Uhr
48,00 € nicht ermäßigbar!
(11 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Probier´s mal mit Saxofon!
Einführung in das Saxofonspiel

Der Sound des Saxophons ist der menschlichen Stimme in vielem ähnlich und in seiner Modulationsfähigkeit wohl einzigartig. Doch der Ton will erst einmal gelernt sein! In der Kleingruppe wollen wir uns dem Instrument von Charlie Parker, Stan Getz, John Coltrane, Michael Brecker und anderen Jazz- und Pop-Größen annähern. Dies ist eine Einführung in das Saxophonspiel. Wir erarbeiten zusammen die elementaren Spieltechniken wie Tonbildung, Ansatz, Haltung und Griffe. Ziel des an vier Samstagen stattfindenden Kurses ist die grundlegende Beherrschung des Instruments bis hin zum Spielen erster Lieder. Leihinstrumente werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr 17,00 € für den gesamten Kurs). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Kooperation mit der Musikschule Werra-Meißner.

151-78W100
Axel Osterburg
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum
Sa, 07.03.2015, 10:30-12:00 Uhr
75,00 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2015

Foto-Segeln 2015: Holland

Ein besonderer Leckerbissen der Fotodidaktik! Auf einem 26-Personen-Segelschiff segeln wir zu den niederländischen Inseln. Mit Fahrrädern geht es quer durch die Inselwelt zu Leuchttürmen und Stränden, zu Dünen und Naturreservaten. Eine Fülle der herrlichsten Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in den malerischen Häfen und im Wattenmeer werden aufgegriffen und fotografisch umgesetzt. Mit vielen Tipps für digitale Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, von der Aufnahmetechnik bis zur Bildbearbeitung! Hochwertige Digitalkameras können ausgeliehen werden. Vorkenntnisse sind weder im Fotografieren noch Segeln erforderlich.

Termine:
ab 04.07.2015 wöchentlich
(letzter Termin ab 08.08.2015)
875,00 € (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung auf dem Schiff, Fotokurs, Hafengebühren, Fahrradtour); bei eigener Anreise, z. B. in privaten Fahrgemeinschaften
Veranstalter: Rederij Vooruit, Ijlst, Holland

Anmeldung bei Ihrer vhs, Standort Witzenhausen!

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Im Grundkurs erlernen Sie die Grundschritte und erste Figuren in den Tänzen Langsamer und Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Im Aufbaukurs werden bekannte Figurenfolgen wiederholt und vertieft sowie neue hinzugelernt, so dass Sie Ihre Kenntnisse in den lateinamerikanischen und in den Standardtänzen vervollkommnen können. Voraussetzung für den Aufbaukurs sind mindestens drei absolvierte Tanzkurse. Viel Spaß beim Tanzen!

Grundkurs
151-78E200
***Camelia Klann**, FRDS Tanzlehrerin*
ESW, Tanzschule Taktvoll,
über Dr.-Walter-Thom-Straße
Do, 19.02.2015, 19:00-20:00 Uhr
52,30 € inkl. Raumnutzung
(11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Aufbaukurs
151-78E210
***Camelia Klann**, FRDS Tanzlehrerin*
ESW, Tanzschule Taktvoll,
über Dr.-Walter-Thom-Straße
Do, 30.04.2015, 19:00-20:00 Uhr
52,30 € inkl. Raumnutzung
(11 UE/8 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.04.2015

Grundkurs
151-78W220
Dr. Michael Peter
HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20,
Musikraum
Do, 19.02.2015, 18:30-20:00 Uhr
78,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Aufbaukurs
151-78W230
Dr. Michael Peter
HELI, Grundschule, Heinrichstr. 20,
Musikraum
Do, 19.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
78,00 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Salsa-Aerobic Zumba® Bokwa® Energy Dance®

s. S. 45 f. (Gesundheit)

Hula Hoop Dance
... und das Hüftgold schmilzt!

s. S. 48 (Gesundheit)

Let´s dance!
Standard und Latein

Als Paar über die Tanzfläche zu gleiten, das macht viel mehr Spaß, als allein zu tanzen. Probieren Sie es aus! Zum Grundkurs sind alle herzlich eingeladen, die keine Vorkenntnisse haben, deren letzter Tanzkurs schon eine Weile her ist oder die einfach einmal in die Welt der Gesellschaftstänze hineinschnuppern möchten. Sie lernen u. a. erste Schrittfolgen in den Tänzen Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Tango, Disco-Fox, Quickstep sowie Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba und Jive. Voraussetzung für den Aufbaukurs 1: Grundkurs/Grundschritte. Bitte mit Partner/-in anmelden.

Grundkurs
151-78W240
***Sabine Müller**, Tanzlehrerin*
WIZ-Dohrenbach, Haus des Gastes
Do, 19.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
62,65 € inkl. Raumnutzung (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Aufbaukurs 1
151-78W250
***Sabine Müller**, Tanzlehrerin*
WIZ-Dohrenbach, Haus des Gastes
Di, 17.02.2015, 18:30-19:30 Uhr
62,65 € inkl. Raumnutzung (14 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2015

Disco-Fox

Bei flotter Musik, Spaß und guter Stimmung erlernen Sie Grundschritt, Rhythmik, Figuren und vielfältige Drehungen dieses mitreißenden Tanzes.

151-78E260
Glenda und Jürgen Böhm
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Turnhalle
Sa, 18.04.2015, 14:00-17:00 Uhr
So, 19.04.2015, 14:00-17:00 Uhr
44,80 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Disco-Fox und mehr

Der Spaß am Tanzen hört nicht beim Disco-Fox auf! An diesem Wochenende stehen fortgeschrittene Figuren des Disco-Fox und grundlegende Elemente von Langsamem Walzer, Jive und Mambo/Salsa auf dem Programm.

151-78E270
Glenda und Jürgen Böhm
ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule,
Humboldtstr. 1-3, Turnhalle
Sa, 13.06.2015, 14:00-17:00 Uhr
So, 14.06.2015, 14:00-17:00 Uhr
44,80 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 05.06.2015

Orientalischer Tanz

Warum Bauchtanz? Sie wollen sich mehr zutrauen und Ihren Körper frei und sinnlich bewegen? Bauchtanz bietet Beweglichkeit und Fitness, Haltung und Bewegungskoordination und sogar eine sanfte Mobilisierung der Wirbelsäule. Bauchtanz macht Spaß und entspannt. Und: Beim Orientalischen Tanz erfährt frau, ihren Körper zu akzeptieren und schön zu finden - unabhängig von Alter, Größe und Gewicht. Was immer wir im Innersten empfinden, kommt im Körper zum Ausdruck. Lassen Sie sich anstecken von der Beweglichkeit, der Lebendigkeit und der Lebensfreude, die der Bauchtanz und seine Musik ausstrahlen.

151-78E280
Carmen-Rita Forbert
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Do, 19.02.2015, 18:00-19:30 Uhr
74,40 € (24 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 12.02.2015

Spanischer Tanz

In diesem Tanzkurs erlernen Sie in kürzester Zeit unter fachkundiger Anleitung die ersten Flamencofiguren und -bewegungen. Ein Tanz, der große Körperdisziplin erfordert und dessen verführerische Posen dennoch leicht und geschmeidig erscheinen. Dazu rassige, mitreißende Musik und schillernde Kostüme aus der Werkstatt der Kursleiterin, schon fühlen Sie sich als Carmen, und einer umwerfenden Aufführung steht nichts mehr im Weg!

151-78E290
***Penka Karow**, Tänzerin, Choreografin, Tanzlehrerin*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)
Sa, 18.04.2015, 11:00-16:00 Uhr
25,80 € (6 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Line Dance für Anfänger

Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet und unterscheidet sich von anderen Tanzarten u. a. dadurch, dass er nicht an starre Formen des Paartanzes gebunden ist. Line Dance wird in festgelegten, sich wiederholenden Figurenfolgen (Choreografie) einzeln in Linien, neben- und hintereinander getanzt. Man tanzt "solo", aber gleichzeitig und synchron mit anderen. Getanzt wird zu Country-Musik und aktuellen Chart-Hits. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

151-78E300
Georg Hofmann
ESW, Gemeinnützige Werkstätten, Am Baumesrain 8
Sa, 28.02.2015, 14:00-17:00 Uhr
So, 01.03.2015, 14:00-17:00 Uhr
24,80 € (8 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2015

Spezial

In diesem Programmbereich finden Sie Angebote für besondere Zielgruppen, wie z. B. „junge vhs“, oder besondere, programmbereichsübergreifende Veranstaltungen, wie unsere Studien- und Theaterfahrten.

Unsere Auswahl für junge Menschen bietet allgemeine und fachbezogene Förderkurse, z. B. in Mathematik, Sprachen oder Computerkunde. Aber auch kreative und sportliche Angebote, bei denen man sich ausprobieren und seine Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern kann, finden hier ihren Platz. Außerdem kann man bei uns auch mit seinen Gästen einen außergewöhnlichen Geburtstag feiern.

Jedes Semester neu: unsere Studien-, Theater- und Ausstellungsfahrten sowie mehrtägige naturkundliche oder kulturhistorische Reisen. Individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet sind sie immer ein einzigartiges Erlebnis.

Marburger Konzentrationstraining nach Krowatschek

In dem 90-minütigen Gruppentraining (6 Termine) erlernen Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten, sich und ihre Aufmerksamkeit besser zu steuern. Sie üben, planvoll und systematisch vorzugehen, verbessern ihre Selbstständigkeit und gewinnen mehr Zutrauen in das eigene Können. Das Training erhöht die Leistungsmotivation und Anstrengungsbereitschaft und bereitet vor allem viel Spaß und Freude. Durch den immer gleichen Aufbau der Stunden können sich die Kinder auf eine gleich bleibende Struktur einstellen. Ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist die Elternarbeit (3 Termine: 28.02., 07.03. und 14.03.15, jeweils 11:00-11:45 Uhr), die der Information und dem Erfahrungsaustausch dient - begleitend zum Training der Kinder. Diese Termine finden ohne die Kinder statt. Die Eltern werden gebeten, die Betreuung ihrer Kinder zu organisieren. Zzgl. 5,00 € Material-/Kopierkosten.

151-80E020 ***6 - 10 Jahre***
***Mario Seip**, Ergotherapeut*
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 101
Sa, 21.02.2015, 09:15-10:45 Uhr
60,00 € (15 UE/9 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Förderkurs Mathematik

In diesem Kurs haben die Schüler die Möglichkeit, ihre Defizite im Fach Mathematik gezielt aufzuarbeiten und bisheriges Wissen zu vertiefen und zu festigen. Durch das Training werden die Kenntnisse stabilisiert und das Verständnis für die neuen Anforderungen des jeweiligen Schuljahres verbessert. Um eine individuelle Förderung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 5 Schüler begrenzt!

Ferienkurs
151-80E030 ***8.-10. Klasse***
Katharina Hebenstreit
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 205
Mo, 30.03.2015, 10:00 Uhr
bis Do, 02.04.2015, 11:30 Uhr
38,40 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.03.2015

Ferienkurs
151-80E040 ***5. - 7. Klasse***
Katharina Hebenstreit
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 205
Mo, 30.03.2015, 11:30 Uhr
bis Do, 02.04.2015, 13:00 Uhr
38,40 € (8 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.03.2015

Fit zur Mathe-Abschlussprüfung

Ziel dieses Kurses, in dem alle wichtigen Prüfungsinhalte noch einmal wiederholt und geübt werden, ist die gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung. Die begrenzte Teilnehmerzahl (6 Schüler) ermöglicht eine individuelle Aufarbeitung vorhandener Defizite.

Ferienkurs
151-80E050
Katharina Hebenstreit
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 205
Di, 07.04.2015, 10:00 Uhr
bis Fr, 10.04.2015, 13:00 Uhr
64,00 € (16 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 31.03.2015

So findet ihr den passenden EDV-Kurs:

○○○ für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
●○○ für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
●●○ für Personen mit Programmkenntnissen
●●● für Pers. m. sehr guten Programmkenntn.

Bei allen EDV-Kursen steht euch ein eigener PC zur Verfügung.

Ihr Kind braucht Unterstützung beim Lernen?
Einzelunterricht ermöglicht eine individuelle Förderung!
Sprechen Sie uns an:
05651 7429-0 oder 05651 7429-12

Tastschreiben leicht gemacht ○○○

Ein multisensorischer Intensivkurs, der die Erkenntnisse der Hirnforschung nutzt! Um schnell und erfolgreich mit dem Computer arbeiten zu können, muss man das 10-Finger-Schreiben blind beherrschen. Hat man sich erst ein "Zwei-Finger-Such-System" angewöhnt, kommt man meist nicht mehr so leicht davon los. Deshalb sollten Kinder, die schon viel Zeit am PC verbringen, richtig Tastschreiben lernen. Mit dem von uns verwendeten Trainingssystem ist es möglich, das Tastschreiben in nur vier Lektionen zu erlernen. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Lernforschung, Anwendung von Assoziationstechniken und Stimulierung des Gedächtnisses machen es möglich. Zusätzlich zur linken Gehirnhälfte wird auch die rechte aktiviert, die für Bilder, Träume und Gefühle zuständig ist. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Zzgl. 14,50 € für Lehrbücher.

Ferienkurs
151-80E060 ***ab 9 Jahren***
Jutta Haseney
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 106 (EDV)
Di, 07.04.2015, 14:00 Uhr
bis Fr, 10.04.2015, 16:00 Uhr
60,50 € (11 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 30.03.2015

Ferienkurs
151-80W070 ***ab 9 Jahren***
Jutta Haseney
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Mo, 30.03.2015, 14:00 Uhr
bis Do, 02.04.2015, 16:00 Uhr
60,50 € (11 UE/4 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.03.2015

Wie geht was?

Computerwissen für Kids ○○○

Wenn ihr wissen wollt, was man mit dem Computer Cooles machen kann, außer nur zu spielen, wie man richtig und sicher im World Wide Web surft, was es da alles zu sehen gibt und wovor man sich hüten muss, dann seid ihr in diesem Ferienkurs richtig. Hier bekommt ihr Antworten auf diese und auf viele andere Fragen. Wir machen einen Internetsurfschein und lernen spielerisch, wie man Dinge kopiert, speichert, bearbeitet ... Wieso - weshalb - warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm!

Ferienkurs
151-80W080 ***8 - 12 Jahre***
Oliver Komorowski
WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215
Di, 31.03.2015, 10:00-12:30 Uhr
Mi, 01.04.2015, 10:00-12:30 Uhr
Do, 02.04.2015, 10:00-12:30 Uhr
52,50 € (10 UE/3 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.03.2015

Ju Jutsu für Kinder

Einführung in die Selbstverteidigung für Kinder, Anti-Gewalt- und Anti-Aggressionstraining.

Anfänger
151-80E130 ***ab 6/7 Jahren***
***Lothar Stascheit**, Ju Jutsu Trainer, 6. Dan*
ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 16:30-18:00 Uhr
78,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Fortgeschrittene 1
151-80E140 ***ab 6/7 Jahren***
***Dieter Wollschak**, Ju Jutsu Trainer, 1. Dan*
ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 16:30-18:00 Uhr
78,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Fortgeschrittene 2
151-80E150 ***ab 6/7 Jahren***
***Bianca Seeger**, Ju Jutsu Trainierin, 2. Dan*
ESW, Struthschule, Beethovenstr. 2, Turnhalle
Mi, 18.02.2015, 16:30-18:00 Uhr
78,00 € (30 UE/15 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.02.2015

Hip Hop & Breakdance

Hip Hop und Breakdance sind heute weltweit verbreitete und anerkannte Tanzformen. In Hip Hop werden verschiedene Tanzstile miteinander vermischt und zu den neuesten Hits aus Charts und TV getanzt. Breakdance bedeutet harte Beats und unglaubliche Moves.

151-80E160 ***ab 13 Jahren***
***Camelia Klann**, Tänzerin, Tanzlehrerin*
ESW, Tanzschule Taktvoll, über Dr.-Walter-Thom-Straße
Di, 03.03.2015, 15:30-16:30 Uhr
82,80 € inkl. Raumnutzung (16 UE/12 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2015

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

BSA	Bad Sooden-Allendorf
ESW	Eschwege
GROA	Großalmerode
HERL	Herleshausen
HELI	Hess. Lichtenau
MHD	Meinhard
MßN	Meißner
NEB	Neu-Eichenberg
RGG	Ringgau
SON	Sontra
WDK	Waldkappel
WFD	Wanfried
WHTL	Wehretal
WßB	Weißenborn
WIZ	Witzenhausen
HMÜ	Hann. Münden

Zumba® Kids

Zumba® Kids ist ein explosives und energiegeladenes Konzept, das Mädchen und Jungen mit fröhlicher lateinamerikanischer Musik und coolen Tänzen begeistert. Das speziell für Kinder entwickelte Programm auf Grundlage der Zumba® Fitness Tanz- und Fitnessphilosophie bietet einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen. Zumba® Kids führt Kinder spielerisch an eine gesunde Lebensweise heran, bei der Bewegung und Fitness als Teil des Alltags betrachtet werden. Neben Balance und Koordination werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und Selbstwertgefühl gefördert. Der Spaß steht jedoch immer im Vordergrund!

151-80W170 ***7 - 11 Jahre***
***Heike Schreiber**, ZUMBA®-Instructor*
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Fr, 20.02.2015, 16:00-16:45 Uhr
22,50 € (6 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.02.2015

Thae Bo Teens

Thae Bo Teens ist nichts für Couch-Potatoes! Hier wird Kreativität, Motivation und sportliche Aktivität groß geschrieben. Thae Bo Teens ist der perfekte Ausgleich zum Schulstress - ein echter Powerkurs, der Elemente aus asiatischen Kampfsportarten und Aerobic verbindet. Angestaute Aggressionen können abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Probiert es aus!

151-80W180 ***10 - 15 Jahre***
Heike Schreiber
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6
Fr, 17.04.2015, 16:00-16:45 Uhr
22,50 € (6 UE/6 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2015

Mit Tieren lernen auf dem Quellentalhof

Hier könnt ihr die Verhaltensweisen von Pferden, Ziegen, Schafen, Hühnern, Enten und Hunden kennen lernen und bei der Fütterung behilflich sein. Ihr erfahrt eine Menge über die Bedürfnisse der Tiere und bekommt Unterlagen zum Ausfüllen, Nachlesen und vielleicht auch Ausmalen. Erwachsene sind willkommen, wenn sie möchten.

151-80W210 ***8 - 10 Jahre***
***Rita Schodder**, Dipl. Soz.-Päd./ Reittherapeutin/Gesundheits-Coach*
HELI-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61
Sa, 30.05.2015, 15:00-17:30 Uhr
So, 31.05.2015, 10:30-13:00 Uhr
33,00 € (7 UE/2 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 22.05.2015

Klettern für Kinder

Der richtige Einstieg für Nachwuchskletterer! Wichtige Grundlagen zum Sichern mit Gurt, Karabiner, Seil und Knoten werden vermittelt, wobei Spiel und Spaß im Vordergrund stehen. Ihr lernt das Klettern Schritt für Schritt kennen. Die zahlreichen Bewegungsformen schulen ideal die Koordination und Beweglichkeit. Eine spannende Kletterroute, die Herausforderung, bis nach oben zu kommen oder knifflige Kletteraufgaben zu meistern, sind die beste Motivation! Info für die Eltern: Ihre Kinder werden von qualifizierten Trainer/-innen angeleitet und betreut. Sie selbst dürfen am Anfang und jeweils zum Ende des Kurses gern zuschauen und Ihre Kids beim Klettern bewundern.

Grundkurs
151-80W190 ***8 - 12 Jahre***
Family Fitness Dimmer
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8
Mo, 16.02.2015, 18:20-19:20 Uhr
42,00 € nicht ermäßigbar!
inkl. Leihgebühr (7 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2015

Aufbaukurs
151-80W200 ***8 - 12 Jahre***
Family Fitness Dimmer
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8
Mo, 13.04.2015, 18:20-19:20 Uhr
42,00 € nicht ermäßigbar!
inkl. Leihgebühr (7 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.04.2015

Kindergeburtstag?

Wir gestalten mit Ihnen die Geburtstagsfeier Ihres Kindes. Vom Bau eines Vogelhäuschens oder einem Bastel-/Töpfernachmittag, über erste Schritte am PC bis hin zur Themenbackstube oder einem individuell gestalteten Kochnachmittag - mit uns wird der nächste Kindergeburtstag ein voller Erfolg!

Frauenschuh und Frau von Stein - Knabenkraut und Goethe-Spuren
Natur-Erlebnis-Tage in der Jenaer Orchideenregion

Ziel der diesjährigen Naturreise wird die Orchideen-Region bei Jena sein, die neben Kaiserstuhl und Schwäbischer Alb ein besonders reiches Orchideen-Vorkommen, aber auch viele kulturelle Zeugnisse beherbergt. Die bislang durchs Orchideen-Tal der Leutra verlaufende A4 soll zum Frühjahr 2015 verlegt worden sein, so dass wir uns in Ruhe an den Pflanzen und der Landschaft erfreuen können. Je nach Witterungsverlauf werden wir zahlreiche unterschiedliche Orchideen-Arten (darunter auch den Frauenschuh) und andere Pflanzen (z. B. Pfingstrosen) an ihren Standorten antreffen. Ein kultureller Höhepunkt befindet sich in Großkochberg: das Wasserschloss mit angrenzendem Landschaftsgarten der Familie von Stein, wo auch Goethe häufig zu Gast war. Uns erwartet eine hügelige Landschaft, mit z. T. tief eingeschnittenen Tälern von Saale und ihren Zuflüssen. Demzufolge werden unsere Wege kurzzeitig mal bergauf, dann wieder bergab führen, manchmal auf schmalen Pfaden, aber ohne alpine Herausforderungen. Interessenten wenden sich wegen der Bildung von Fahrgemeinschaften und der gemeinsamen Unterbringung bitte direkt an Herrn Hiddemann (Tel.: 05651 31991). Die Kursgebühr umfasst keine Reisekosten. **Bitte beachten Sie auch die Tagesfahrt in dasselbe Zielgebiet am Sa, 09.05.2015 (s. S. 59).**

Vorbereitungstreffen
151-82E010
Bernd Hiddemann
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201
Do, 26.02.2015, 20:00-21:30 Uhr
gebührenfrei

Studienreise
151-82E020
Bernd Hiddemann
13.-17.05.2015
65,00 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 06.03.2015

Mitten in Europa
Unterwegs in drei Regionen: Baden, Elsaß und Pfalz

Straßburg und das Elsaß waren über Jahrhunderte ein Zankapfel zwischen Deutschland und Frankreich. So entstand eine Kultur von einzigartiger Prägung. Heute ist Straßburg der Sitz des Europäischen Parlaments. Hier werden Entscheidungen getroffen, die unser aller Leben beeinflussen. Auf unserer Studienreise lernen wir Kunst, Geschichte und Küche dieser einzigartigen Region kennen. Aber auch die badische Ortenau und die Rheinpfalz sind Ziel unserer Exkursion. Münster und Baeckeoffe, Schwarzwald und Kirschwasser, Kaiserdom und Saumagen - kommen Sie mit auf eine erlebnisreiche Fahrt in das Herz Europas. Zum genauen Reiseverlauf erscheint ein separater Flyer. Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus, 3 x Ü/HP, Verkostungen, Führungen, Eintritte und Reiseleitung.

151-82E030
Karlheinz Giesen
04.-07.06.2015
445,00 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2015

Naumburg, Freyburg, Neuenburg
Studienreise zum montalbâne-Festival

Eine Exkursion in die Saale-Unstrut-Region, die sich zurzeit um den Titel "Weltkulturerbe" bemüht! Das Quartier schlägt die Gruppe im historischen Naumburg an der Saale mit seinem großartigen Dom auf. Der Samstagmorgen dient dem Kennenlernen der Stadt. Am Nachmittag geht es in das nur 10 km entfernte Weinstädtchen Freyburg, wo Europas renommiertestes Festival anspruchsvoller Mittelaltermusik - montalbâne - stattfindet. Unter dem Motto "Licht des Ostens" widmet sich das Festival in diesem Jahr Klängen aus Osteuropa (wir besuchen zwei Konzerte). Nach einer Übernachtung mit Frühstück in Naumburg kehren wir Sonntagmorgen zum Gottesdienst in der mittelalterlichen Prachtkirche St. Marien nach Freyburg zurück, auch hier gibt es wieder mittelalterliche geistliche Musik zu hören. Am Ende der Exkursion steht eine Besichtung der großartig renovierten Neuenburg, einst Vorzeigeburg des Landgrafen Hermann von Thüringen, die die Wartburg an Schönheit und Größe weit übertrifft. Leistungen: Bahnfahrt, 1 x Ü/Frühstück (DZ), Führungen, Eintritte, Konzertkarten, Reisebegleitung.

151-82E040
***Dr. Lothar Jahn**, Mittelalterspezialist*
ESW, Bahnhof
20.-21.06.2015
147,00 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 08.05.2015

"Monet und die Geburt des Impressionismus"
Ausstellungsfahrt nach Frankfurt

Haben Sie Lust auf unvergessliche Impressionen - auf eine faszinierende Reise für die Augen? Anlässlich seines 200-jährigen Bestehens präsentiert das Frankfurter Städel Museum über 90 Meisterwerke des Impressionismus. Der Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf der Entstehung dieser Kunstbewegung in den 1860er/70er Jahren. Innerhalb weniger Jahre revolutionierte der Impressionismus die Kunst des 19. Jahrhunderts. Kennzeichnend für die impressionistische Malerei waren das Spiel mit Licht und Farbe, die Auflösung der Formen und die Vorliebe für vage Landschaftsbilder. Es ging um die unmittelbare Wiedergabe der ganz persönlichen Seherfahrungen und Stimmungen (Impressionen). Neu waren Themen wie das Verhältnis von Mensch und Natur, die moderne Freizeitgestaltung oder die Beschleunigung des Alltags durch den technischen Fortschritt. Die Werke des Malers Claude Monet (1840-1926), einer Schlüsselfigur des Impressionismus, stehen im Zentrum der Ausstellung. Zu sehen sind auch Gemälde seiner zeitgenössischen Künstlerkollegen wie Auguste Renoir, Édouard Manet, Berthe Morisot, Edgar Degas, Alfred Sisley und Camille Pissarro. Gezeigt werden zahlreiche Leihgaben aus internationalen Sammlungen, wie dem Pariser Musée d'Orsay, dem Metropolitan Museum of Art in New York und der National Gallery in London. Leistungen: Bahnfahrt (bei großer Gruppe mit einem Reisebus), Eintritt, Führung, Reisebegleitung.

151-82E050
***Annika Spilker**, Historikerin*
ESW, Bahnhof
Mi, 22.04.2015, 09:21 Uhr
53,50 € nicht ermäßigbar! (8 UE)
Verbindl. Anmeldung bis 20.03.2015

Vorankündigung:

Naturkundliche Wanderungen im Frühherbst 2015 mit Bernd Hiddemann

Enziane und Spätsommerblumen in der Wacholderheide Hie- und Kripplöcher, auf dem Boden des Zechsteinmeeres
Sa, 12.09.2015

Zu Enzianen und Tausendgüldenkraut, zu Zeitzeugnissen der Vorwendezeit
Sa, 03.10.2015

Mit dem Tannhäuser nach Erfurt
Tagesexkursion per Bahn

Die Stadt Erfurt hat viele mittelalterliche Kostbarkeiten zu bieten: Einige der Schätze sollen bei einem Samstagsausflug besichtigt werden. Natürlich darf der imposante Dom nicht fehlen im Programm sowie die direkt daneben gelegene Severikirche. Vorläufer des Doms wurden im 8. Jahrhundert von Bonifatius errichtet. Im Dom gibt es u. a. den Wolframsleuchter und eine romanische Madonna aus Stuck zu sehen. Zur Kultur Erfurts gehört auch die jahrhundertelange jüdische Tradition. Die heute als Museum dienende Synagoge aus dem 11. Jahrhundert und das alte jüdische Bad werden mit Führung besichtigt. Im Rathaus, das im 19. Jahrhundert unter Einbeziehung eines mittelalterlichen Turmes durch Schinkel neu erbaut wurde, gibt es dann eine Begegnung mit dem legendären Sänger Tannhäuser: Dessen Geschichte wird im reich bemalten Treppenhaus dargestellt. Im Zusammenhang damit wird der Referent an Leben und Werk des Tannhäuser im 13. Jahrhundert erinnern (mit musikalischem Einblick). Schließlich ist auch ein Stadtbummel rund um die Krämerbrücke aus dem 12. Jahrhundert geplant. Leistungen: Bahnfahrt, Stadtführung, Eintritte, Reisebegleitung.

151-82E060
***Dr. Lothar Jahn**, Mittelalterspezialist*
ESW, Bahnhof
Sa, 02.05.2015, 08:05-19:34 Uhr
49,50 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 02.04.2015

"Die Brueghel-Familie"
Ausstellungsfahrt nach Paderborn

Die Brueghel-Familie zählt zu den bedeutendsten Malerdynastien des 16. und 17. Jahrhunderts. Ihre Werke wurden bereits von Zeitgenossen hochgeschätzt. Heute sind sie ein wesentlicher Teil des kulturellen Erbes Europas und Höhepunkte in den Museen und Sammlungen der Welt. Die Paderborner Ausstellung bietet eine hierzulande nie gezeigte Übersicht über das vielfältige Schaffen der Brueghels und der wichtigsten Künstler in ihrem Umkreis und führt mit weit über 100 Gemälden, Zeichnungen und Druckgrafiken durch vier Generationen des Wirkens dieser Familie. Leistungen: Fahrt mit Reisebus, Eintritt, Führung, Reisebegleitung. **Beachten Sie bitte auch den Einführungsvortrag "Das Zeitalter der Brueghels" am Do, 16.04.2015 (s. S. 49).**

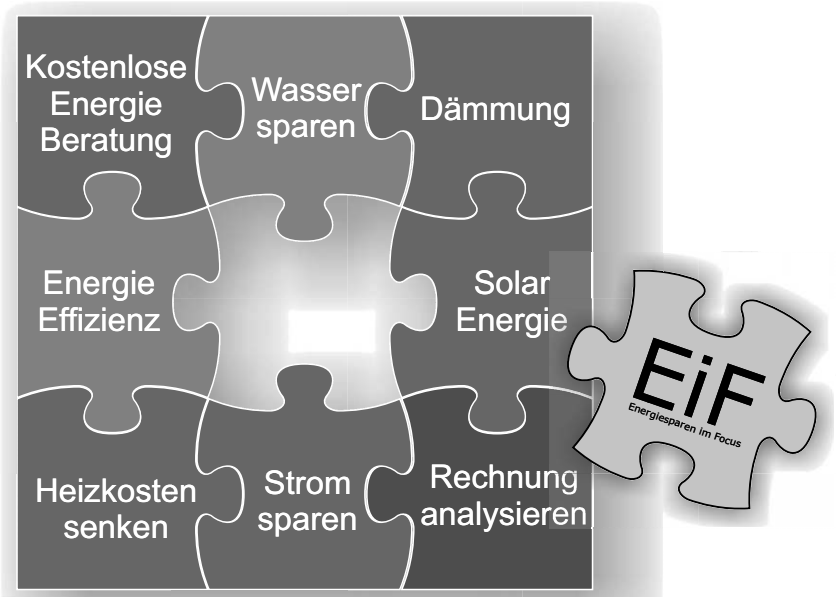
151-82E070
Dr. Marion Feld
ESW, Bahnhof
Mi, 20.05.2015, 08:00-20:30 Uhr
57,50 € nicht ermäßigbar!
Verbindl. Anmeldung bis 22.04.2015

Energiesparen im Focus
Unabhängige und unverbindliche Energieberatung

Wir bieten Ihnen die Energie-"SPAR"-Beratung für jedermann, garantiert kostenfrei und vertrauensvoll!

Unsere Berater messen, analysieren und bewerten Ihren Energieverbrauch und helfen Ihnen, künftig Energie und damit Kosten zu sparen.

Wir bieten besondere Unterstützung von einkommensschwachen Haushalten durch Starterpakete und individuelle Energieeinsparkonzepte.



EiF/vhs Werra-Meißner, Standort WIZ • Tel: 05542 9336-29 • www.eif-wmk.de

Gefördert aus Mitteln des Hessischen Sozialministeriums und der Europäischen Union Europäischer Sozialfonds

EINLADUNG zum Sommerfest!

Die vhs Werra-Meißner öffnet ihre Türen am

Freitag, 19.06.2015, ab 15:00 Uhr am Standort WIZ

Die Mitarbeitenden der vhs Werra-Meißner aus Eschwege und Witzenhausen freuen sich auf Sie!

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung:

Für die Teilnahme an Veranstaltungen ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder über das Internet anmelden. Wir benötigen folgende Angaben: Kursnummer, Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer. Bei der telefonischen Anmeldung ist zusätzlich die Angabe der Bankverbindung erforderlich. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr, auch wenn Sie nicht teilnehmen. Bei begrenzter Teilnehmerzahl berücksichtigen wir die Anmeldungen in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs.
Für Quereinsteiger gilt: Ihr Eintrag in die Teilnehmerliste und die Teilnahme an der zweiten oder folgenden Veranstaltung desselben Kurses verpflichtet Sie zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.

Teilnehmerzahl:

Ein Kurs kommt in der Regel nur zustande, wenn sich mindestens die für den Kurs kalkulierte Anzahl von Teilnehmer/-innen verbindlich angemeldet hat. Im Ausnahmefall können auch Kurse mit einer geringeren Teilnehmerzahl zu gesonderten Konditionen durchgeführt werden.

Gebühren:

Die Kerngebühr pro Teilnehmer/-in beträgt mindestens 3,00 € für eine Unterrichtseinheit (UE = 45 Minuten). Gebühren für Raummieten, spezielle Ausstattungen oder Geräte etc. können zusätzlich zur Kerngebühr erhoben werden.
Für besondere Veranstaltungen/Einzelveranstaltungen wird die Gebührenhöhe im Einzelfall festgesetzt. Der bei der Veranstaltung ausgewiesene Preis ist Endpreis und beinhaltet, sofern nicht anders angegeben, sämtliche Gebühren. Evtl. anfallende Materialverbrauchskosten werden gesondert ausgewiesen.

Zahlung der Gebühren:

In der Regel ist die Kursgebühr bargeldlos im SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie einem einmaligen Einzug der Kursgebühr zu, wenn die gewählte Veranstaltung zustande kommt. In Ausnahmefällen können Sie auch bar während der Öffnungszeiten der vhs-Büros oder per Überweisung zahlen.

Gebührenermäßigung:

Ermäßigungen können grundsätzlich ab einer Kursgebühr in Höhe von 20,00 € gewährt werden. Bei Teilnehmenden, bei denen ein nachgewiesener Härtefall vorliegt (ALG I, ALG II, Grundsicherung im Alter), kann die Kerngebühr auf Antrag bis zu 50 % ermäßigt werden. Maßgebend ist das Familieneinkommen. Mehrbucherrabatt: Wenn Sie mehrere Kurse in einem Semester besuchen, bezahlen Sie den Kurs mit der höchsten Gebühr voll; Sie erhalten auf Antrag für jeden weiteren Kurs eine Ermäßigung von 20 %. Außerdem können Vergünstigungen für Familien, für Inhaber/-innen der Juleica und der Ehrenamtscard sowie für AuPairs, Studenten und Freiwillige im Sozialen Jahr gewährt werden. Anträge auf Ermäßigung müssen schriftlich **vor** Ablauf des Anmeldeschlusses mit entsprechenden (Einkommens-) Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Kursverlängerungen/ Zusatzkurse, die speziell auf Teilnehmerwunsch eingerichtet werden, können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt/Abmeldung:

Bei Veranstaltungen, die eine vorherige verbindliche Anmeldung erfordern, ist ein Rücktritt von der Teilnahme nur schriftlich vor Ablauf des Anmeldeschlusses möglich. Ein späterer kostenloser Rücktritt ist nur möglich, wenn eine Ersatzperson den frei gewordenen Platz in Anspruch nimmt. Diese muss der vhs namentlich bei der Abmeldung genannt werden. Nimmt keine Ersatzperson an der Veranstaltung teil, wird die volle Kursgebühr berechnet.

Prüfungen/Prüfungsgebühren:

Die vhs kann Prüfungen im Auftrag Dritter und in Zusammenarbeit mit Dritten durchführen. Die dabei der vhs in Rechnung gestellten Gebühren werden, ggf. zuzüglich anfallender Verwaltungskosten, an die zu prüfende Person weitergegeben.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch erstellt und in der Regel zum Kursende über die Kursleitungen ausgegeben. Qualifizierte Teilnahmebescheinigungen können gegen Zahlung einer Gebühr von 2,60 € erstellt werden.

Mahngebühren/Bankgebühren:

Bei Zahlungsverzug wird mit der Zahlungserinnerung eine Bearbeitungsgebühr von 1,00 €, mit der ersten Mahnung eine Bearbeitungsgebühr von 2,60 € erhoben. Evtl. anfallende Bankgebühren/ Stornokosten bei Nichteinlösen einer Lastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

Speichern von Daten:

Wir speichern teilnehmerbezogene Daten elektronisch. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Die Bestimmungen des Hess. Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung werden eingehalten.

Sonstiges:

Für Veranstaltungen, bei denen die vhs lediglich als Vermittler auftritt, finden die Reise- bzw. sonstigen Vertragsbedingungen des jeweiligen Anbieters Anwendung.
Wenn Sie Ihren vhs-Kurs bei uns per Brief, Fax, Telefon, E-Mail oder online gebucht haben, liegt ein Fernabsatzvertrag vor. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften findet keine Anwendung auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraums zu erbringen ist.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen

Widerrufsrecht

Wenn Sie Ihren vhs-Kurs unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln (z. B. Internet, Briefwechsel, E-Mail, Telefax) gebucht haben, können Sie Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

vhs Werrra-Meißner, Standort Eschwege, Vor dem Berge 1,
37269 Eschwege Fax: 05651 50024
E-Mail: info.eschwege@vhs-werra-meissner.de
oder
vhs Werrra-Meißner, Standort Witzenhausen, Walburger Str. 38,
37213 Witzenhausen Fax: 05542 9336-26
E-Mail: info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Ja, ich bin dabei!

Zum Kurs Nr. 151- __ __ __ __ __ __

mit dem Titel _____

und Kurs Nr. 151- __ __ __ __ __ __

mit dem Titel _____

melde ich mich verbindlich an. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Werra-Meißner erkenne ich an. Die Information zum SEPA-Lastschriftmandat habe ich zur Kenntnis genommen. Ein Rücktritt **nach** Anmeldeschluss ist nur möglich, wenn ich eine Ersatzperson stelle bzw. wenn eine andere Person in meine frei gewordene Stelle nachrückt.

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

☎privat/dienstl. _____ /_____

E-Mail-Adresse _____

Geburtsdatum _____ Newsletter gewünscht ☐

_____ _____
Datum Unterschrift

Sollten Sie, z. B. wegen einer Gehbehinderung, Unterstützung beim Betreten der Unterrichtsräume benötigen oder anderweitig auf Hilfen angewiesen sein, sprechen Sie bitte mit uns.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE35ZZZ00001223188

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung/Einladung zur Veranstaltung und der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den „Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem „Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Information zum SEPA-Lastschriftverfahren

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

seit Februar 2014 ist das bisherige deutsche Lastschrifteinzugsverfahren durch das europäisch einheitliche SEPA-Verfahren abgelöst.

Damit wir weiterhin Kursgebühren von Ihnen einziehen können, benötigen wir **einmalig** eine eigenhändig von Ihnen unterschriebene Erlaubnis für den Lastschrift-Einzug (SEPA-Lastschriftmandat). Eine telefonische Erklärung reicht nicht aus!

Das SEPA-Mandat ist drei Jahre gültig und verlängert sich automatisch mit jeder erfolgten Lastschrift; **wenn Sie uns bereits ein SEPA-Mandat erteilt haben, brauchen Sie daher nur den linken Teil des Anmeldeformulars auszufüllen.**

Vor Beginn der Veranstaltung erhalten Sie von uns eine Erinnerung, wann wir die Gebühren von Ihrem Konto einziehen werden.

Der Lastschrifteinzug erfolgt zur Fälligkeit, und zwar

- bei Kursen frühestens nach der 2. Veranstaltung, spätestens jedoch zum Kursende,
- bei Seminaren nach Beendigung, spätestens jedoch 14 Tage nach Veranstaltungsbeginn,
- bei Studien-/Theaterfahrten direkt nach Anmeldeschluss, spätestens jedoch 14 Tage nach Anmeldeschluss, sofern nicht vertraglich anders vereinbart.

Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag.

Wenn Sie noch Fragen zum SEPA-Verfahren und dem SEPA-Lastschriftmandat haben, sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gern.

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Kreditinstitut _____

BIC: _ _ _ _ _ _ _ _ I_ _ _

IBAN: DE_ _I_ _ _ _ _ _ _ _ I_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Datum, Ort _____

Unterschrift _____

Hinweis:

Ihre IBAN und BIC entnehmen Sie Ihrer Kreditkarte, den Konto-Auszügen oder Sie erfragen diese bei Ihrem Bankinstitut. Im Zweifel tragen Sie bitte Ihre alte Konto-Nr und BLZ ein.

Zurück an: VOLKSHOCHSCHULE WERRA-MEIßNER

Standort Eschwege
Vor dem Berge 1
37269 Eschwege
Tel.: 05651 7429-0
Fax: 05651 50024
E-Mail:
info.eschwege@vhs-werra-meissner.de

Standort Witzenhausen
Walburger Straße 38
37213 Witzenhausen
Tel.: 05542 9336-0
Fax: 05542 9336-26
E-Mail:
info.witzenhausen@vhs-werra-meissner.de

Stichwortverzeichnis

Abenteuerspiele/soziale Kompetenz 14
Aerobic 45
AG Göttin Holle 3
AG Vor- und Frühgeschichte 1
Aqua-Power/-Fitness 47
Aquarell-Malerei 51
Augenschule/Sehtraining 30
Ausstellung „Trau Dich!“ 51
Autobiografisches Schreiben.....49
Autogenes Training 39
Ayurveda 30, 33

Bachblütenspaziergang.....31
Backen.....34
Bauch-Beine-Po 45
Bewegung/Gymnastik/Fitness ..... 42 ff.
Bewerbungstraining 12
Bier brauen.....34
Bildbearbeitung.....22
Bildhauerei für Frauen.....52
Bildungsberatung ..... Vorspann
Bildungsurlaub.....10, 19, 21, 25, 26, 31, 37
Bodystyling 44
Bogenschießen 48
Bokwa 45
Boxen.....46
Breakdance/Hip Hop 58
Burnout (Bildungsurlaub)..... 11, 31, 38

Calanetics.....44
Cambridge-Prüfungen 27
China (Vorträge, Kochen).....2, 33
Computer-/Tastschreiben.....15, 57

Deutsch als Fremdsprache 24
Deutschtreff.....24
Digitale Fotografie/Bildbearbeitung.....22
Disco-Fox 56

Ebay.....6
E-Bike, E-Mobilität 6
EDV: (Beratung, Kurse, Seminare)..... 15 ff.
EDV: Excel.....19
EDV: Fit am PC 15
EDV: Für Frauen.....15
EDV: Grundlagen/Betriebssysteme.....15 ff.
EDV: Internet und E-Mail 20
EDV: Office-Anwendungen.....19
EDV: Präsentieren/Gestalten.....21 f.
EDV: Windows 8/8.1.....17
EDV: Word..... 18
Einbürgerungstest 24
Einstufungsberatung Sprachen.....24
Energy Dance.....45
Englisch .....24 ff.
Entspannung ..... 35 ff.
Erste/Schnelle Hilfe 30
Eutonie 41
Ernährung/Kochen.....33 f.
Exkursionen .....8 f., 59 f.

Facebook.....20
Fahrradreparatur.....6
Familie 5
Farben.....32
Fasten 30
Feldenkrais.....42
Finanzbuchhaltung 15
Fingerfood 33
Fitness. ..... 41 ff.
Fotografie 49
Franklin-Methode 40
Französisch.....28
Freimaurerei 2

Gartengestaltung 7
Gedächtnistraining 4
Gelenk- und Wirbelsäulengymn. .....42 f.
Gesellschaft/Geschichte/Politik/Verein 1 ff.
Gesundheit (Allgemein)..... 30 ff.
Gitarre.....55

Gleichstellungsbüro (Veranstaltungen) 38
Gymnastik.....42 ff.

Häkeln 53
Handschriften lesen/Sütterlin 3
Haus/Garten/Natur.....7 ff.
Heilhypnose 31
Herzsport 46
Hip Hop/Breakdance..... 58
Hochsensibilität..... 4
Hochsteckfrisuren 54
Holle-Veranstaltungen..... 3
Hormonyoga 36
Hospizgruppe: Veranstaltungen..... 5
Hula Hoop 48
Hundeseminar/-führerschein 6

Indoor Cycling 46
Integrationskurse 23
Internetsicherheit 20
Islam..... 5
Italienisch..... .28

Jonglieren 48
Ju Jutsu..... 46, 58
Junge vhs ..... 57 f.

Kaufmännische Praxis 15
Keramik..... 52
Kinder: Konzentrationstraining 57
Kinder: Mathe- u. Computerkurse 57
Kinder: Selbstverteidigung 58
Kinder: Bewegung, Tanz..... 58
Klangschalen 41
Klettern..... 58
Kochen .....33 f.
Kommunikation (gewaltfrei)..... 13
Kommunikationspsychologie..... 4
Konfliktmanagement 14
Konzert in Germerode 54
Kosmetik 54
Kreativitätswerkstatt 50
Kulturelle Angebote.....49 ff.
Kunstgeschichte..... 49
Kunsttherapie 31

Lachyoga 37
Laktosefrei Kochen 33
Leben im Alltag.....6 ff.
Lebensgestaltung..... 12
Literatur: Lese-/Gesprächskreis 49
Line Dance 58

Malen.....50 f.
Männer: Fitness u. Wirbelsäule 42
Marburger Konzentrationstraining 57
Mathematik für Schüler 57
Meditation ..... 35, 37 f.
Mode/Kosmetik..... 54
Moderation..... 13
Mosaik..... 52
Multimedia.....21 f.
Musik..... 55

Nähen 53
Naturerlebnis 7, 58
Naturkundliche Exkursionen .....8 f.
NLP (Neuro Linguist. Programmieren)..... 4
Nordic Walking 41

Obstbaumschnitt..... 8
Öl- und Acrylmalerei..... 50
Orient (Küche, Tanz)..... 33, 56
Outlook..... 19

Pastellmalerei 51
Perlentiere..... 52
Pferdeseminar 14, 42
Pflegefamilie 5
Philosophisches Café 5
Pilates..... 43

Plastisches Gestalten 52
Polnisch.....29
Porzellanmalerei.....51
PowerPoint ..... 21 f.
Prämiengutschein ..... Vorspann
Pressearbeit (Verein) 3
Progressive Muskelentspannung 39
Psychologie/Lernen/Erziehung 4

Qi Gong..... 39 f.

Rasen/Rosen 7
Raumgestaltung 6
Reanimation 30
Reiki 31
Reiten.....48
Rhetorik.....13
Rückengymnastik ..... 42 ff.
Russisch.....29

Saxofonspiel.....55
Schmieden.....52
Schminken.....54
Schreibseminar 49
Schulabschlüsse.....17
Schüßler-Salze 31
Segelfliegen.....48
Selbstmanagement ..... 12 f.
Selbstverteidigung.....46, 58
Seniorenbegleitung.....5
Singen.....55
SmartPhone/Tablet PC.....16
Solegrotte 32
Soziale Kompetenzen ..... 12 ff.
Spanisch 29
Spanischer Tanz.....56
Spiele/Spiele-Abend.....6
Spinning 46
Sprachen/Sprachberatung..... 23 ff.
Standardtanz 56
Steeldrum 55
Steinwerkstatt für Frauen 52
Step-Training.....45
Sticken 53
Stilberatung 54
Stimmtraining/-bildung 12, 55
Stressbewältigung 38
Streuobstwiesen 6
Studienfahrten..... 59 f.
Sturzprophylaxe 30
Sütterlin/Handschriften lesen.....3

Tablet PC/Smartphone.....16
Tai Chi Chuan …… 40
Tanz 56, 58
Textiles Gestalten 54
Thae Bo.....46, 58
Tibetische Körperarbeit 40
Töpfern 52
Torten verzieren 34

Umwelttraining 7

Vegane Ernährung 33
Vegetarische Küche.....33
Vor- und Frühgeschichte.....1
Vorträge zur Geschichte/Politik ..... 1 f.

Walking.....41
Wassergymnastik.....47
Wechseljahre.....40
Werken/Basteln 52
Wiedereinstieg Beruf (Frauen) 12
Wildkräuterküche.....7
Wirbelsäulengymnastik ..... 42 ff.
Wohnraumgestaltung 6

Yoga .... 35 ff.

Zeichnen.....50
Zumba.....46, 58

möbel mit mehr

Langlebigkeit, Komfort + Wertigkeit

Neue Wohnideen & **Angebote** finden Sie auf
www.hartmann-wohnideen.de

HARTMANN
Wohnideen

Eschwege Kuhtrift 3 (Thüringer Str.) ✆ 05651 92230

Fair. Menschlich. Nah.

Wir sind für Sie da -
langfristig, professionell
und ganzheitlich.

Mein Partner.

Sparkasse
Werra-Meißner

Ihr verlässlicher Partner seit 1844 - wir freuen uns auf Ihren Besuch in einer unserer 17 Geschäftsstellen im Werra-Meißner-Kreis oder im Internet unter **www.spk-wm.de**